

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**POLARIDADES DIALÉTICAS: RELAÇÕES COM BEM-ESTAR E
DISTRESS PSICOLÓGICOS E SINTOMATOLOGIA**

Gonçalo Miguel Glória da Silva

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2013

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**POLARIDADES DIALÉTICAS: RELAÇÕES COM BEM-ESTAR E
DISTRESS PSICOLÓGICOS E SINTOMATOLOGIA**

Gonçalo Miguel Glória da Silva

**Dissertação orientada pelo Prof. Doutor António José dos Santos
Branco Vasco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2013

Agradecimentos

O processo de elaboração da dissertação de mestrado requer empenho, esforço e dedicação. Sendo também um período de intenso trabalho individual, não é possível levá-lo a cabo sem o contributo de um conjunto específico de pessoas. E é a elas que gostaria agora de agradecer. Como tal, gostaria de começar por agradecer

Ao Professor Doutor António Branco Vasco, pela sua orientação, supervisão e esclarecimentos prestados ao longo de todo o processo de elaboração deste estudo. Mas também pelo seu grande contributo para a minha formação enquanto futuro psicólogo.

À Elsa Conde e ao António Sol, por toda a disponibilidade, paciência e apoio prestados, sendo uma constante fonte de calma e segurança em momentos fundamentais. E um agradecimento especial à Elsa Conde pela revisão da presente dissertação.

Um especial agradecimento à Ana Ferreira, Ana Maria Romão e à Catarina Vargues-Conceição, companheiras de investigação, pela constante colaboração, amizade e paciência. Por todos os momentos partilhados, quer de trabalho árduo quer de puro divertimento e patetice. Foi muito bom saber que ao mesmo tempo que estávamos todos prontos a trabalhar, também havia sorrisos prontos e muito companheirismo.

A todos os amigos e familiares que em muito contribuíram com momentos de lazer e distração, opiniões prontas sempre que estas eram precisas ou lhes eram solicitadas.

E, por último, a todos os participantes que estiveram envolvidos na recolha de dados.

Resumo

Segundo o Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco, 2005, 2009a, 2009b), a regulação da satisfação das necessidades psicológicas resulta da negociação e balanceamento efetuados entre polaridades dialéticas. Esta regulação irá influenciar o bem-estar e *distress* psicológicos, e potenciando ou diminuindo a possibilidade do surgimento de sintomatologia.

Neste sentido, neste estudo procedeu-se à criação e aplicação, numa plataforma *online*, de uma escala reduzida e complementar da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas Global (ERSN; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2012), denominada de Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas Reduzida – 21, constituída por vinte e um itens (ERSN-21; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013). Esta última foi, ainda, relacionada com o bem-estar e *distress* psicológicos, tendo em consideração *Inventário de Saúde Mental (ISM; Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do Mental Health Inventory – MHI, Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979)*, e a sintomatologia, tendo em conta o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995, versão portuguesa do Brief Symptom Inventory – BSI, Derogatis, 1993)* e pela versão portuguesa do *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM; Sales; Moleiro, Evans, & Alves, 2012)*.

Os resultados obtidos atestaram a consistência interna da ERSN-21, bem como, para a maioria das suas polaridades dialéticas, a existência de correlações positivas entre estas e o bem-estar psicológico e negativas entre o *distress* e a sintomatologia. O valor preditivo da ERSN-21, em relação a estes últimos, também foi comprovado.

Por último, efetua-se a apresentação das limitações, direções pertinentes para futuras investigações e contributos relevantes da realização deste estudo para a psicoterapia.

Palavras-chave: Polaridades dialéticas, Bem-estar Psicológico, *Distress* Psicológico, Sintomatologia, Modelo de Complementaridade Paradigmática

Abstract

According to the Paradigmatic Complementarity Model (MCP; Vasco, 2005, 2009a, 2009b) the regulation of psychological needs satisfaction results from negotiation and balancing process between dialectical polarities. This regulation will influence the psychological well-being and psychological distress, enhancing or diminishing the possibility of symptomatology development.

In this sense, in this study was created and applied in an *online* platform a reduced and complementary form of the Psychological Needs Satisfaction Regulation Scale (ERSN; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2012) called Psychological Needs Satisfaction Regulation Scale reduced – 21, formed by twenty one items (ERSN-21; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013). The latter was associated with both psychological well-being and distress, taking into account the *Inventário de Saúde Mental (ISM; Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do Mental Health Inventory – MHI, Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979)* and symptomatology, considering the *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995, versão portuguesa do Brief Symptom Inventory – BSI, Derogatis, 1993)* and the portuguese version of *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM; Sales; Moleiro, Evans, & Alves, 2012)*.

The results that were obtained confirmed the internal consistency of ERSN-21, as well as to the majority of its dialectical polarities, the existence of positive correlations between the polarities and psychological well-being and negative correlations with distress and symptomatology. The prediction value of both ERSN-21 and the polarities, relatively to the last mentioned, was also confirmed.

Lastly, the limitations, relevant directions to future investigations and important contributions of this study for psychotherapy were presented.

Keywords: Dialectical Polarities, Psychological Well-being, Psychological *Distress*, Symptomatology, Paradigmatic Complementarity Model

Índice Geral

Resumo	ii
Abstract.....	iii
Introdução	1
Revisão de literatura	3
1. <i>Self</i> , Necessidades Psicológicas e Emoções	3
2. Grandes Teorias e Estudos sobre as Necessidades Psicológicas: Evolução do conceito.....	4
- Teoria da personalidade de Maslow (1943)	4
- Epstein (1993) e a Teoria Do <i>Self</i> Cognitivo-Experiencial	5
- Teoria da Auto-Determinação de Deci & Ryan (2000)	5
- Teoria das Necessidades Humanas Básicas de Grawe (2006)	7
- Estudo de Sheldon, Elliot, Kim & Kasser (2001)	9
- Teoria de Costanza e colaboradores (2006)	9
- Dimensão Dialética nas Necessidades Psicológicas	10
- Modelo de Complementaridade Paradigmática	11
3. Necessidades Psicológicas, Bem-Estar, <i>Distress</i> e Sintomatologia	16
4. Necessidades Psicológicas e Psicoterapia	19
Hipóteses	20
1. Procedimento e Participantes.....	23
2. Instrumentos	24
2.1. <i>Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades composta por 57 itens (ERSN-57)</i>	24
2.2. <i>Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades composta por Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA)</i>	26
2.3. <i>Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades composta por 21 itens (ERSN-21)</i>	27
2.4. <i>Inventário de Saúde Mental (ISM)</i>	28
2.5. <i>Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)</i>	29
2.6. <i>Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE)</i>	30
Resultados.....	31
1. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-21	31
1.1. Análise fatorial	31
1.2. Consistência Interna	31
1.3. Correlações entre Subescalas.....	32
2. ERSN-21 e Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos	33
2.1. Correlações entre variáveis.....	33
2.2. Valor preditivo da ERSN-21 relativamente ao Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos	35
3. ERSN-21 e Sintomatologia	37
3.1. Correlações entre variáveis.....	38
3.2. Valor preditivo da ERSN-21 relativamente à Sintomatologia	43
3.3. Análise de Variância Multivariada - MANOVA.....	45
4. Comparação entre Escalas de Regulação de Satisfação de Necessidades Psicológicas relativamente ao Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos e Sintomatologia	47

4.1. Correlações entre escalas	48
4.2. Valor preditivo da ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA relativamente relativamente ao Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos e Sintomatologia.....	49
Discussão e Conclusões.....	51
Referências Bibliográficas.....	58

Índice de Quadros

Quadro 1. Caracterização da amostra.....	23
Quadro 2. Consistência interna (alfa de <i>Cronbach</i>) da ERSN-57	25
Quadro 3. Consistência interna (alfa de <i>Cronbach</i>) ERSN-CEA	26
Quadro 4. Consistência interna (alfa de <i>Cronbach</i>) das escalas e subescalas do ISM .	28
Quadro 5. Consistência interna (alfa de <i>Cronbach</i>) das escl as e subescalas do BSI....	29
Quadro 6. Consistência interna (alfa de <i>Cronbach</i>) das escalas e subescalas do CORE-OM	30
Quadro 7. Consistência interna (alfa de <i>Cronbach</i>) das polaridades da ERSN-21	32
Quadro 8. Correlações entre polaridades da ERSN-21	33
Quadro 9. Correalções entre ERSN-21 e Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos	34
Quadro 10. Correlações entre polaridades da ERSN-21 e Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos	34
Quadro 11. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Standard</i> da ERSN-21 relativamente ao Bem-estar Psicológico.....	35
Quadro 12. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Standard</i> da ERSN-21 relativamente ao <i>Distress</i> Psicológico	36
Quadro 13. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das Polaridades Dialéticas relativamente ao Bem-estar Psicológico	36
Quadro 14. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das Polaridades Dialéticas relativamente ao <i>Distress</i> Psicológico	37
Quadro 15. Correlações entre ERSN-21 e dimensões do BSI	39
Quadro 16. Correlações entre polaridades da ERSN-21 e dimensões do BSI	41
Quadro 17. Correlações entre ERSN-21 e dimensões do CORE-OM	42
Quadro 18. Correlações entre polaridades da ERSN-21 e dimensões do CORE-OM .	42
Quadro 19. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Standard</i> da ERSN-21 relativamente à Sintomatologia - avaliada pelo BSI	44
Quadro 20. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Standard</i> da ERSN-21 relativamente à Sintomatologia - avaliada pelo CORE-OM	44

Quadro 21. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das Polaridades Dialéticas relativamente à Sintomatologia - avaliada pelo BSI	44
Quadro 22. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das Polaridades Dialéticas relativamente à Sintomatologia - avaliada pelo CORE-OM.....	45
Quadro 23. Resumo da MANOVA	47
Quadro 24. Correlações entre Escalas de Regulação da Satisfação das Necessidades e Bem-estar e <i>Distress</i> Psicológicos e Sintomatologia	48
Quadro 25. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das três escalas relativamente ao Bem-estar.....	49
Quadro 26. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das três escalas relativamente ao <i>Distress</i>	50
Quadro 27. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das três escalas relativamente à Sintomatologia - avaliada pelo BSI	50
Quadro 28. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla <i>Stepwise</i> das três escalas relativamente à Sintomatologia - avaliada pelo CORE-OM .	51

Anexos

Anexo A - Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas constituída por 57 itens (ERSN-57)

Anexo B - Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas composta por Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA)

Anexo C - Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas constituída por 21 itens (ERSN-21)

Anexo D - Quadros da Consistência Interna da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas com 21 itens (ERSN-21)

Introdução

No presente estudo pretendeu-se avaliar as capacidades psicométricas da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas Reduzida – 21, constituída por vinte e um itens (ERSN-21; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013), composta por polaridades dialéticas, tal como são definidas no Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco, 2005, 2009a, 2009b), as relações entre as polaridades e o Bem-estar e *Distress* Psicológicos e a Sintomatologia.

Partindo de estudos que investigaram a relação da capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas e os construtos já mencionados utilizando a ERSN Global (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2012), considerou-se pertinente a criação de uma escala reduzida e complementar desta última, já que é uma escala relativamente extensa. Para além disto, também se considerou relevante que esta escala complementar fosse constituída apenas por polaridades dialéticas considerando-se a importância do funcionamento conjunto de ambos os pólos de necessidades.

Deste modo, este estudo organiza-se segundo: a revisão de literatura, que procurou descrever as teorias e estudos mais relevantes sobre as necessidades psicológicas, o que inclui o MCP; a formulação dos objetivos e hipóteses; apresentação da metodologia, onde se descreve a recolha de dados e as variáveis consideradas - em que a capacidade de regulação de satisfação das necessidades psicológicas foi avaliada segundo a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades na sua versão reduzida com cinquenta e sete itens (ERSN-57; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2013), pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013) e pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Reduzida – 21, constituída por vinte e um itens, cada um com uma polaridade dialética (ERSN-21; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013). Para além destas três escalas, inclui-se em cada uma as três instâncias do *Self* - real, ideal e obrigatório, que foram estudadas de forma isolada (Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013). Já o Bem-estar e o *Distress* Psicológicos e a Sintomatologia foram avaliados segundo o *Inventário de*

Saúde Mental (ISM; Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory – MHI*, Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979), o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory – BSI*, Derogatis, 1993) e pela versão portuguesa do *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM*; Sales; Moleiro, Evans, & Alves, 2012); seguem-se os resultados; e, por fim, a discussão e as conclusões.

Revisão de literatura

1. *Self*, Necessidades Psicológicas e Emoções

Em psicologia, mas sobretudo em psicoterapia, o *Self* é um constructo incontornável, sendo mesmo transversal a diversas correntes e teorias. Este conceito diz respeito à consciencialização e reflexão que cada indivíduo tem e faz do seu próprio comportamento, pensamentos e sentimentos, surgindo mesmo de um substrato neurobiológico. Este processo de conhecimento do *Self* está, na realidade, dependente de duas vias - o foco da atenção e a interação entre o que pode ser experienciado de imediato e a reflexão. O conhecimento que é adquirido é retido em esquemas que vão influenciar o modo de relacionamento dos indivíduos com os outros, mas também consigo mesmo. O contexto social, a cultura e os ideais que rodeiam os indivíduos também influenciam o processo e desempenham um papel na construção do auto-conceito de cada um (Wolfe, 2005; Conceição & Vasco, 2005).

Tentando compreender o modo como o *Self* e as necessidades psicológicas se relacionam, Conceição e Vasco (2005) apontam estas últimas como instâncias do primeiro. Contudo, o *Self* tem um papel ativo a desempenhar e quanto mais capaz for de estar consciente de si mesmo também mais consciente se torna da sua capacidade de regulação da satisfação das necessidades, agindo através da responsabilidade pessoal e/ou agência.

Há, ainda, a referir o papel reservado às emoções. Isto porque, e de acordo com Vasco (2009a; 2009b) são as emoções que sinalizam o grau de satisfação das necessidades psicológicas. Aliás, uma das suas funções vitais é a preparação e o impelir dos indivíduos à ação, o que implica sinalizar o grau em que a regulação da satisfação das necessidades se efetua e quais as ações que são necessárias tomar para que esta regulação se suceda. O resultado primordial e esperado da capacidade de regulação da satisfação das necessidades é o bem-estar psicológico.

Considerando ambos os conceitos, quer as necessidades psicológicas quer o conceito de *Self*, como transversais a diferentes teorias, correntes e ideologias é, assim, importante compreender e definir a relação existente entre ambos, mas também a sua ligação com o bem-estar, o que faz destes pontos centrais da investigação.

Foi com Murray (1938) que surgiu o estudo das necessidades ao nível psicológico e não apenas fisiológico, tendo definido a existência de um grupo de vinte necessidades

psicológicas fundamentais. A teoria proposta por este autor identificou necessidades como: "...um construto (uma fabricação conveniente ou conceito hipotético) que representa uma força (desconhecendo-se a origem da sua natureza físico-química) na região cerebral, uma força que organiza percepção, apercepção, intelecto, conação e ação de maneira a transformar numa determinada direção uma situação existente e insatisfatória" (Murray, 1938, p. 123-124). Ainda segundo esta teoria, os indivíduos caracterizam-se por diferenças e singularidades nas suas necessidades, o que por sua vez irá dar origem a personalidades distintas e particulares entre indivíduos. Isto pode ser justificado através da importância que cada um atribui às suas próprias necessidades. Quando se fala em não satisfação das necessidades, Murray (1938) aponta como resultado esperado o surgimento de dor psicológica.

Após Murray (1938) foram várias as teorias que foram surgindo, de entre elas a Teoria da personalidade de Maslow (1943) ou a Teoria da Auto-Determinação de Deci e Ryan (2000), mas também estudos empíricos importantes como estudo levado a cabo por Sheldon, Elliot, Kim & Kasser (2001). Todos estes estudos e teorias fomentaram e contribuíram para a relevância do conceito de necessidades psicológicas, dos quais alguns serão em seguida apresentados.

2. Grandes Teorias e Estudos sobre as Necessidades Psicológicas: Evolução do conceito

- Teoria da personalidade de Maslow (1943)

Maslow configurou as necessidades humanas em cinco categorias: *saúde física*, *segurança*, *amor/pertença*, *autoestima* e *realização pessoal*. Estas necessidades foram, por sua vez, organizadas num formato piramidal em que para se alcançar as que estão no topo, as iniciais ou que se encontram na base têm de ser satisfeitas (Maslow, 1943). Nesta hierarquia das necessidades a satisfação destas está dependente de um processo de privação, dominação, gratificação e ativação. No fundo, a privação ou a incapacidade de satisfazer uma das necessidades originará a sua dominância sobre as restantes, sem que seja possível alcançá-las. A gratificação sentida com a satisfação da necessidade irá então permitir "ativar" a necessidade imediatamente acima na hierarquia (Wahba & Bridwell, 1973).

Contudo, das cinco necessidades identificadas por Maslow apenas *amor/pertença*, *auto-estima* e *realização pessoal* são necessidades psicológicas, sendo que é referido que as condições do meio desempenham um papel primordial na satisfação da necessidade de *segurança* (Maslow, 1943).

- Epstein (1993) e a Teoria Do Self Cognitivo-Experiencial

Para conceber a Teoria do *Self* Cognitivo-Experiencial (CEST) Epstein (1993) incorporou contribuições de diferentes teorias da personalidade. Deste modo, a CEST estabelece que todo e qualquer indivíduo constrói, de forma automática, uma teoria implícita da realidade, de forma a organizar as experiências vividas e a influenciar o comportamento.

A CEST propõe, então, a existência de quatro necessidades básicas: *Maximizar o prazer e Minimizar a dor*; *Assimilação da informação da realidade num sistema conceptual estável e equilibrado*; *Proximidade*; *Auto-estima*. Epstein (1993) associa quatro crenças básicas a estas necessidades, já que de modo a que cada indivíduo possa reunir recursos que lhe permitam satisfazer as suas necessidades básicas, este tem de ser capaz de perceber de forma intuitiva se estas últimas estão a ser satisfeitas. Assim, à necessidade de *Maximizar o prazer e Minimizar a dor* corresponde o grau pelo qual o mundo é percecionado como benévolo ou malévolo. À necessidade de *assimilar a informação da realidade num sistema conceptual estável e equilibrado* corresponde o grau pelo qual o mundo é percecionado com significado, previsível e controlável ou, em oposição, como caótico e sem significado. A necessidade de *Proximidade* está ligada ao grau em que os indivíduos do meio são percecionados como confiáveis e capazes de fornecer conforto ou, pelo contrário, como perigosos e impossível de lhes ser atribuída confiança. Por último, a necessidade de *Auto-estima* está relacionada com o grau pelo qual o *Self* é percebido com ou sem valor.

- Teoria da Auto-Determinação de Deci & Ryan (2000)

De acordo com Deci & Ryan (2000) a Teoria da Auto-Determinação (SDT), tendo como base compreender a motivação humana, propõe a existência de três necessidades psicológicas fundamentais: *Competência*, *Autonomia* e *Proximidade*. Como tal, a SDT

define as necessidades como inatas e organismicas, sendo que são estas que fornecem aos indivíduos os nutrientes psicológicos essenciais para que alcancem o bem-estar e um funcionamento equilibrado e adaptativo. Ou seja, a satisfação das necessidades permite o desenvolvimento de indivíduos saudáveis e o oposto, ou a incapacidade de satisfação das mesmas, irá resultar no surgimento de mal-estar psicológico.

A necessidade de *Competência* é definida como uma propensão dos indivíduos para causarem influência e efeito no seu meio e se sentirem eficazes nesta interação. Inclui a vontade de testar capacidades, manipulando e explorando as condições do meio. Esta necessidade envolve, ainda, o desenvolvimento de competências e comportamentos adaptativos e uma flexibilidade relativamente à mudança.

A necessidade de *Autonomia* diz respeito ao desejo por parte dos indivíduos em auto-organizar o seu comportamento e experiências. Envolve o desempenhar de tarefas que despertem no ser humano um sentimento de liberdade e de deliberação na sua realização. É através desta necessidade que os indivíduos adquirem uma regulação dos seus comportamentos, de forma a desempenhar uma função de reflexão na tomada de decisão, seja esta última mais ou menos adaptativa.

Por sua vez, a necessidade de *Proximidade* refere-se ao desejo de pertença a um grupo, onde a pessoa sente que é amada e acarinhada, mas, também, é capaz de amar e acarinhar outras pessoas (Deci & Ryan, 2000).

Como já afirmado anteriormente, a satisfação destas três necessidades básicas é o ponto central para que os indivíduos se tornem seres proactivos, motivados e integrados no seu meio e contextos e que desfrutem de saúde e bem-estar. Mas a frustração destas necessidades é também a razão para que os indivíduos se tornem passivos e desintegrados. No fundo, a SDT sustenta que apesar do ser humano possuir uma tendência natural para um desenvolvimento equilibrado e adaptativo, isto apenas sucede quando o meio possui características que apoiam este mesmo tipo desenvolvimento. Características estas que incluem contextos sociais estimulantes e apoiantes que fomentem a integração de valores culturais, comportamentos intrinsecamente motivados e a integração de motivações extrínsecas, mas não deixando de respeitar as individualidades de cada um. Quando, em oposição, o meio se revela controlador e uma fonte de crítica e de experiências sociais rejeitantes, o resultado é o um funcionamento defensivo, marcado então por menor competência, bem-estar e motivação (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

- Teoria das Necessidades Humanas Básicas de Grawe (2006)

Grawe (2006) realizou estudos científicos centrados na evolução humana que revelaram a existência de circuitos, estruturas e mecanismos neuronais que permitem e facilitam a satisfação das necessidades psicológicas. Demonstrando que a satisfação das necessidades psicológicas se encontra relacionada com a saúde mental, Grawe acrescentou à teoria de Epstein (1993), e às necessidades por este estabelecidas, a necessidade de *Coerência*. Deste modo, Grawe (2006) conceptualiza quatro necessidades - *Orientação/Coerência/Controlo, Maximizar o Prazer e Minimizar a Dor, Vinculação e Aumentar a Auto-estima*. Contudo, Grawe afirma que a *Coerência* não é apenas uma necessidade básica, mas deverá também ser considerada um princípio fundamental do funcionamento humano. Por outras palavras, Grawe (2006) define *Coerência* como a concordância e compatibilidade de processos mentais e neuronais que ocorrem simultaneamente e, por contraste, as restantes necessidades são identificadas como experiências que se verificam na interação dos indivíduos com o seu meio.

Este modelo está assente em três princípios: (1) a atividade mental é orientada pelo estabelecimento de objetivos; (2) durante o desenvolvimento mental são formados esquemas, que por sua vez vão reger e orientar a atividade mental; (3) a atividade mental, que é orientada por objetivos, organiza-se segundo uma hierarquia. Tendo em consideração estes princípios, para o autor a experiência e o comportamento de cada indivíduo é governado por esquemas motivacionais, sendo estes últimos os meios pelos quais os indivíduos, ao longo da sua vida, conseguem satisfazer as suas próprias necessidades e impedir que estas sejam violadas. Estes esquemas motivacionais dividem-se em dois tipos, de aproximação e/ou evitamento. Assim, o meio e as experiências que cada um vive exercem uma influência direta na forma de formação destes tipos de esquemas.

No fundo, se o meio em que se cresce é orientado para a satisfação das necessidades, vão ser formados objetivos motivacionais de aproximação, acabando por obter mais experiências de alcançar os objetivos e irá ser desenvolvido uma maior reportório de comportamento diferenciado para a concretização destes últimos. Contudo, se por outro lado no meio em que se vive as necessidades são alvo de constantes violações e ameaças irão ser criados esquemas de evitamento, protegendo o indivíduo de experiências futuras de dor (Grawe, 2006).

Ao interagir com o meio, os indivíduos vão criando correntes de percepções, que por sua vez, vão informar o indivíduo se os seus objetivos motivacionais estão a ser atingidos ou evitados. O alcançar dos objetivos irá despertar "emoções positivas", mas se o evitamento for predominante irá suscitar incongruência, sendo um indicativo de inconsistência.

A inconsistência no funcionamento mental pode, então, ser dividida em discordância e incongruência - a discordância refere-se à incompatibilidade entre duas ou mais tendências motivacionais simultaneamente ativadas e a incongruência diz respeito à não existência de ligação entre experiências vividas e objetivos motivacionais ativados. Na realidade, a inconsistência caracteriza-se pelo facto de que dois processos ativados em simultâneo se prejudiquem, acabando por não decorrem de forma fluída, acabando por afetar a forma como o indivíduo se relaciona com o seu próprio meio, resultando na não satisfação das necessidades (Grawe, 2006).

O funcionamento mental orienta-se de modo a que as percepções sejam consistentes com os objetivos motivacionais ativados. Estes últimos baseiam-se nas necessidades psicológicas fundamentais. Por sua vez, as necessidades vão influenciar, de forma indireta, o comportamento dos indivíduos, fazendo-o através dos objetivos motivacionais.

O modelo descrito postula assim que uma adequada satisfação das necessidades só pode ser alcançada tendo em conta a formação e desenvolvimento de mecanismos de regulação da consistência, do funcionamento mental, que sejam flexíveis, o que inclui os esquemas motivacionais. Mas, se por outro lado, a incongruência e inconsistência forem predominantes no funcionamento mental poderão ser originadas perturbações mentais (Grawe, 2006).

As teorias acima referidas podem ser consideradas como algumas das principais teorias no que se refere ao conceito de necessidades psicológicas, prestando todas o seu contributo e refletindo os avanços e acrescentos que foram sendo realizados. Contudo, as necessidades psicológicas, e a sua evolução ao longo do tempo, encontram-se, ainda, dependentes de vários estudos empíricos. Estes últimos revelaram-se extremamente importantes, já que propuseram estudar as necessidades em contextos "reais", com o objetivo de perceber as relações existentes entre elas. Neste sentido, será feita referência a alguns destes mesmos estudos.

- Estudo de Sheldon, Elliot, Kim & Kasser (2001)

Ao realizarem este estudo empírico, Sheldon e colaboradores (2001) socorreram-se de diversas teorias para proporem um conjunto de necessidades psicológicas. Neste sentido, selecionaram as necessidades de *Competência*, *Autonomia* e *Proximidade* propostas por Ryan & Deci (2000) na SDT; da Teoria da Personalidade de Maslow (1943) retiraram as necessidades de *prosperidade física*, *segurança*, *auto-estima* e *auto-atualização*, excluindo a necessidade de *amor/pertença*, afirmando que esta necessidade e a de *Proximidade* proposta na SDT eram equivalentes; da CEST (Epstein, 1993) foi selecionada a necessidade de *Estimulação do prazer*, e isto porque as restantes necessidades estavam já inseridas nas acima mencionadas, particularmente a necessidade de *Consistência do Self* foi considerada equivalente à necessidade de *Segurança* proposta por Maslow; e, por fim, do senso comum presente na cultura norte-americana foram acrescentadas as necessidades de *Riqueza/Luxo* e *Popularidade/Influência*, justificando-se a sua inclusão como sendo partes constituintes de uma vida feliz.

Partindo, assim, para a realização de três estudos que envolveram a participação de sujeitos com origem americana e sul-coreana, em que lhes pediram que fizessem auto-relatos relativamente às experiências e momentos de maior satisfação que tivessem experienciado em três momentos distintos das suas vidas - na semana anterior, no último mês e no último semestre - pôde concluir-se que das dez necessidades as mais associadas a sensações agradáveis e geradoras de experiências mais satisfatórias foram a *auto-estima*, *competência*, *autonomia* e *proximidade*. As necessidades de *segurança*, *prazer*, *auto-atualização* e *saúde física* foram colocadas num nível intermédio. E as restantes, *riqueza/luxo* e *popularidade/influência*, não se revelaram relevantes, não devendo, então, ser consideradas necessidades psicológicas (Sheldon et al., 2001).

- Teoria de Costanza e colaboradores (2006)

Para Costanza e colaboradores (2006) o conceito de qualidade de vida é um ponto fulcral e fundamental, interagindo diretamente com as necessidades psicológicas e com o bem-estar. Qualidade de vida é, assim, definida como a interação e ligação entre a satisfação das necessidades e as perceções individuais e de grupo relativamente ao bem-estar subjetivo. Os autores identificam dois tipos de indicadores ou marcadores da

qualidade de vida de cada indivíduo: objetivos - refletindo o nível em que as necessidades estão a ser satisfeitas - ou subjetivos - a percepção da satisfação das necessidades, inserindo-se aqui o bem-estar subjetivo. Partindo de estudos anteriores, são, então, identificadas como necessidades: *Subsistência, Reprodução, Segurança, Afeto, Compreensão, Participação, Lazer, Espiritualidade, Criatividade/Expressão Emocional, Identidade e Liberdade*. A relação que existe entre as necessidades varia entre a complementaridade e o conflito e, apesar de normativa, é, ao mesmo tempo, distinta e particular para cada indivíduo, já que o modo e peso atribuídos à satisfação das necessidades também se alteram. Quando todas as necessidades se encontram satisfeitas o bem-estar aumenta, o que se refletirá na qualidade de vida.

- Dimensão Dialética nas Necessidades Psicológicas

A introdução da dimensão dialética nas necessidades psicológicas apenas se verificou muito recentemente. Se tivermos em atenção o que foi anteriormente referido, pode observar-se que as necessidades começaram por ser conceptualizadas numa hierarquia com formato piramidal, tal como apresentadas na teoria da personalidade de Maslow (1943). Após esta teoria, o interesse em estudar este conceito diminuiu, não havendo estudos e investigações significativas que se debruçassem sobre as necessidades psicológicas durante várias décadas (Wahba & Bridwell, 1973). Contudo, após esta estagnação, começaram a surgir algumas teorias que consideravam as necessidades psicológicas como noções menos estáticas e mais dinâmicas, detentoras de movimentos e oscilações entre si.

Basseches (2005), nos seus artigos, concebeu o pensamento dialético como sendo fruto de componentes que se relacionam através da mudança e da unificação. Movimento é um conceito fundamental, visto que a dialética é uma transformação desenvolvimentista que ocorre através de relações de interação e construção entre diferentes formas. Para o autor, é importante que as abordagens científicas sejam capazes de adotar um pensamento dialético, afirmando que se encontram mais abertas a experienciar mudanças, transformações e novas perspetivas e abordagens.

Mas foi Blatt (2008) quem introduziu, na sua teoria da personalidade, uma dimensão dialética nas necessidades psicológicas. De acordo com o autor, durante o desenvolvimento de todo e qualquer indivíduo existem dois desafios que se lhe colocam: (1) ser capaz de construir e manter relações interpessoais satisfatórias,

recíprocas e com significado e (2) estabelecer e manter um sentido de *Self* que seja coerente, real, integrado, diferenciado e positivo. No fundo, o desenvolvimento psicológico não é mais que uma troca dialética entre estes dois processos básicos do desenvolvimento - à medida que o sentido de *Self* vai sendo definido, as relações estabelecidas com os outros vão-se tornando mais maduras, o que por sua vez irá fomentar e permitir uma maior diferenciação e integração do *Self*. Este percurso em paralelo dos dois processos referidos tem subjacente a aquisição crescente de capacidades de autonomia, iniciativa e perícia (para o sentido de *Self*), mas também de proximidade com outros, em que se é capaz de estabelecer uma relação de confiança, cooperação e colaboração com diferentes grupos de pessoas, criar amizades e experienciar e expressar intimidade e reciprocidade numa relação futura. Um desenvolvimento adaptativo e equilibrado deve-se, assim, à capacidade dos indivíduos em serem capazes de se movimentar entre os dois processos, valorizarem-nos e encontrar um equilíbrio entre ambos que lhes permita evoluir, mesmo quando lhes são apresentados obstáculos.

Vasco (2009a; 2009b), tendo como base o pensamento dialético, concebeu a existência de catorze necessidades, organizadas por sete polaridades dialéticas, sendo que a capacidade de regulação da satisfação destas últimas seria geradora de bem-estar. Na realidade, as necessidades nunca se encontram totalmente satisfeitas, estando o seu grau de satisfação dependente do processo constante de negociação e equilíbrio entre os pólos de cada necessidade (Conceição & Vasco, 2005; Vasco, 2009a, 2009b; Vasco & Vaz-Velho, 2010; Vasco, Faria, Vaz e Conceição, 2011). Esta teoria insere-se no Modelo de Complementaridade Paradigmática que será de seguida descrito.

- Modelo de Complementaridade Paradigmática

O Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco, 2009a, 2009b) define necessidade psicológica como: "Estado de desequilíbrio orgânico provocado por carência de determinados nutrientes psicológicos, sinalizado emocionalmente, e tendente a promover ações, internas e/ou externas tendentes ao restabelecimento do equilíbrio" (Vasco, 2012).

Reunindo resultados e conhecimentos postulados por outras teorias, este modelo tem, assim, duas concepções fundamentais: colocar um foco na importância da capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas vitais e valorizar o papel

desempenhado pelas emoções como sinalizadoras do estado deste processo. A regulação emocional desempenha uma função de sinalização e de preparação para a ação, o que envolve funções de orientação das experiências, de comunicação com o *Self* e com os outros permitindo perceber o que acontece connosco e sermos capazes de o comunicar e, ainda, de prevenção em relação a acontecimentos externos.

Foram, então, conceptualizadas sete polaridades de necessidades psicológicas humanas, estabelecidas num contínuo dialético. Estas necessidades nunca estarão totalmente satisfeitas, resultando a sua satisfação de uma regulação, que envolve negociação e balanceamento das polaridades. Esta mesma regulação influencia, ainda, o bem-estar psicológico. O modelo propõe, também, que as necessidades nele presente são complementares, podendo ocorrer sobreposições entre os pares, ou existir conflito entre elas. Estas sete polaridades dialéticas multiplicam-se em catorze necessidades, que se apresentam da seguinte forma: *Prazer/Dor*; *Proximidade/Diferenciação*; *Produtividade/Lazer*; *Controlo/Cooperação*; *Actualização ou Exploração/Tranquilidade*; *Coerência do Self/Incoerência do Self*; *Auto-Estima/Auto-Crítica* (Conceição & Vasco, 2005; Vasco, 2009a, 2009b; Vasco & Vaz-Velho, 2010; Vasco, Faria, Vaz e Conceição, 2011).

A necessidade *Prazer* foi definida como a capacidade em apreciar e disfrutar experiências prazerosas, quer estas sejam psicológicas ou físicas. Já a *Dor* diz respeito a ser capaz de suportar experiências de dor incontornáveis, reconhecendo-lhe uma função adaptativa e produtiva e, posteriormente, conseguir atribuir um significado à dor vivida (Vasco, 2009a, 2009b). Cadilha e Vasco (2010) concluíram que ser-se capaz de disfrutar as experiências de prazer e valorizar as de dor está associado a maiores níveis de bem-estar e menores de *distress*. Esta conclusão é partilhada por Conceição e Vasco (2005), defendendo estes que “uma adaptação saudável está mais associada ao experienciar das emoções e, não tanto, à sua expressão, na medida em que, o facto de estar em contacto com uma amplitude alargada de sentimentos, torna o *Self* mais apessoado e capaz de agir eficazmente em seu cuidado...”.

Relativamente à polaridade *Proximidade/Diferenciação*, a *Proximidade* relaciona-se com a capacidade de estabelecer e manter relações, próximas, íntimas e significativas, sendo que a *Diferenciação* diz respeito à capacidade de se diferenciar e auto-determinar (Vasco, 2009a, 2009b).

Tendo em consideração o estudo de Bernardo e Vasco (2011), verificou-se que indivíduos com maior capacidade de regulação da satisfação destas duas necessidades

revelavam níveis de bem-estar mais elevados e menos elevados de *distress*, contribuindo em larga medida para um funcionamento equilibrado.

A *Produtividade* traduz-se na capacidade em realizar e alcançar atividades e obras valorizadas pelo próprio indivíduo, sendo que o *Lazer* é a capacidade de relaxar e conseguir estar confortável, não despertando quaisquer sentimentos de culpa (Vasco, 2009a, 2009b). De acordo com Rucha e Vasco (2011) uma maior capacidade de regulação da satisfação das necessidades se associou a níveis mais elevados de bem-estar e mais baixos de *distress*. Deve ocorrer então uma movimentação entre as polaridades de modo a que um funcionamento equilibrado e saudável seja alcançado.

Na polaridade *Controlo/Cooperação*, o *Controlo* traduz-se em ser-se capaz de exercer influência sobre o meio envolvente e a *Cooperação/Cedência* não é mais que a capacidade de delegar e deixar-se ir, colocando-se sob a responsabilidade de outros que não o próprio e sendo capaz de se concentrar em ganhos futuros (Vasco, 2009a, 2009b). Segundo Fonseca e Vasco (2011) a regulação da satisfação de ambas as polaridades reflete-se em níveis mais elevados de bem-estar.

No que diz respeito às necessidades de *Atualização ou Exploração/Tranquilidade*, a *Exploração* define-se como a capacidade de exploração e de se expor a novas experiências e a *Tranquilidade* é o ser-se capaz de apreciar o que já se possui no momento presente (Vasco, 2009a, 2009b; Calinas & Vasco, 2011). Nesta polaridade, à semelhança do que acontece com as restantes, verificou-se que existe a possibilidade de que quando se favorece a *Exploração*, de forma isolada, sem considerar a *Tranquilidade* como uma força estabilizadora e ligada à primeira, poder-se-á fomentar um funcionamento desadaptativo e menos saudável, já que se embarca numa busca constante e incessante da novidade sem qualquer experiência de relaxamento relativamente ao familiar.

A necessidade de *Coerência do Self* prende-se com a congruência entre o eu real e o eu ideal, no fundo, a existência de congruência entre aquilo que se pensa, sente e faz. A necessidade de *Incoerência do Self* é a capacidade para se tolerar conflitos e as incongruências ocasionais (Vasco, 2009a, 2009b;). Rodrigues e Vasco (2011) concluíram que elevados níveis de regulação da satisfação destas necessidades se associam a maiores níveis de bem-estar e menos níveis de *distress*, sendo que a capacidade de um indivíduo se manter coerente consigo mesmo, enquanto ao mesmo tempo se demonstra capaz de aceitar incoerências pontuais integrando-as e naturalizando-as de forma produtiva, funciona de forma protetora contra o *distress*.

Por último, a necessidade de *Auto-estima* define-se como a capacidade para sentir satisfação consigo mesmo, e a necessidade de *Auto-crítica* é definida como a capacidade para identificar, tolerar e aprender com as insatisfações pessoais (Vasco, 2009a, 2009b; Guerreiro & Vasco, 2011). Níveis mais elevados em ambos os pólos desta polaridade estão, então, associados a níveis mais elevados de bem-estar e a menores níveis de *distress*. No fundo, os indivíduos que apresentam níveis de satisfação elevados nesta polaridade serão mais capazes de ter uma imagem de si mesmos mais positiva, valorizando-se e conseguindo naturalizar críticas, vendo-as como toleráveis e sendo capazes de aprender com os seus erros.

Tomando em consideração toda a informação referida em cima, pode concluir-se que níveis mais elevados na capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas estão associados a níveis mais elevados de bem-estar e a níveis mais baixos de *distress* e sintomatologia. Quando falamos em necessidades, verifica-se que a regulação da sua satisfação contribui para predizer o bem-estar e *distress* psicológicos de forma significativa. Nestes estudos, as necessidades que se revelaram mais preditoras do bem-estar foram o *Prazer* (Cadilha & Vasco, 2010), a *Proximidade* e a *Diferenciação* (Bernardo & Vasco, 2011), a *Produtividade* e o *Lazer* (Rucha & Vasco, 2011), o *Controlo* (Fonseca & Vasco, 2011), a *Tranquilidade* (Calinas & Vasco, 2011), a *Coerência* (Rodrigues & Vasco, 2010) e a *Auto-Estima* (Guerreiro & Vasco, 2011). As que melhor predisseram o *distress* psicológico foram o *Prazer*, a *Proximidade*, a *Produtividade*, o *Lazer*, o *Controlo*, a *Tranquilidade*, a *Coerência*, a *Incoerência* e a *Auto-Estima* (Rodrigues & Vasco, 2010).

Mais recentemente, foram realizados quatro estudos que se propuseram estudar as relações entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a sintomatologia, regulação emocional, funcionamento esquemático e alexitimia e, com o bem-estar e *distress* psicológicos (Sol & Vasco, 2012; Telo & Vasco, 2012; Fonseca & Vasco, 2012; Conde & Vasco, 2012). Neste sentido, Conde e Vasco (2012) avaliaram as relações com o bem-estar e *distress* psicológicos, partindo dos estudos já referidos, e verificou-se que muitos dos resultados obtidos pelos foram replicados, tendo-se constatado que os conceitos de facto se correlacionam e que os indivíduos que revelam maior capacidade de regulação das necessidades psicológicas irão apresentar maiores níveis de bem-estar e indivíduos com menor capacidade de regulação das necessidades psicológicas irão apresentar maiores níveis de *distress*. Começando por colocar o foco nas polaridades psicológicas, em relação ao bem-estar psicológico, todas mostraram

alguma relação com este último, com exceção da *Autoestima/Autocrítica*. Contudo, é de referir que a *Exploração/Tranquilidade* foi a que apresentou a relação mais forte. Para as necessidades psicológicas, verificou-se que as que apresentaram alguma relação foram *Tranquilidade*, *Proximidade*, *Auto-Crítica*, *Auto-Estima*, *Prazer*, *Exploração*, *Incoerência* e *Coerência*. Já no que diz respeito ao *distress* verificou-se que apenas quatro polaridades mostraram ser capazes de se relacionar com este último, sendo estas *Produtividade/Lazer*, *Coerência/Incoerência*, *Proximidade/Diferenciação* e *Exploração/Tranquilidade*. As necessidades que se manifestaram foram *Tranquilidade*, *Auto-Estima*, *Proximidade*, *Auto-Crítica*, *Incoerência*, *Exploração*, *Prazer* e *Controlo*. E, assim, confirmando que a capacidade de oscilação e movimento entre polaridades dialéticas é de facto essencial para a promoção do bem-estar psicológico, e que a incapacidade de o fazer potenciará o *distress* (Conde & Vasco, 2012).

Sol e Vasco (2012), colocando um ênfase na sintomatologia, e as relações que se estabelecem entre esta e as necessidades psicológicas e o bem-estar e *distress* psicológicos. Relativamente à sintomatologia e ao bem-estar e *distress* psicológicos, obtiveram resultados que sustentaram a existência de relações entre estas, mas sendo estas de carácter complexo e dinâmico, já que se tratam de dimensões que se distinguem, não se pode equacionar bem-estar psicológico com a não presença de sintomas. Em relação à sintomatologia e necessidades psicológicas, verificou-se que as necessidades que mais se relacionaram foram *tranquilidade*, *proximidade* e *autoestima*. E, nas polaridades dialéticas verificou-se um destaque para *proximidade-diferenciação* e a *coerência-incoerência*. Neste sentido, este estudo confirma o MCP, e a teoria da perturbação por este defendida, na medida em que "A capacidade de regular ambos os pólos de cada polaridade, num processo de negociação e equilíbrio contínuos, acaba por se mostrar essencial, do ponto de vista da saúde mental. Foram justamente os indivíduos com um elevado grau de regulação da satisfação das duas necessidades integrantes de cada polaridade dialética que, em geral, apresentaram menor sintomatologia..." (Sol e Vasco 2012, pág. 67).

Telo e Vasco (2012) estudaram a relação entre as necessidades psicológicas, a regulação emocional, o bem-estar e *distress* psicológicos e a sintomatologia. Neste seguimento, confirmou-se o que o MCP postula, verificando-se que a regulação emocional foi capaz de prever significativamente a regulação da satisfação das necessidades, mas também, do bem-estar psicológico, em que níveis mais elevados de regulação emocional associam-se a níveis mais elevados de regulação da satisfação das necessidades e de

bem-estar e níveis mais baixos de regulação emocional a níveis mais elevados de *distress* psicológico, sintomatologia e alexitimia.

Por fim, Fonseca e Vasco (2012) verificaram a ligação existente entre o funcionamento esquemático, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a alexitimia. Tendo-se constatado que o funcionamento esquemático se relacionava de forma negativa com o bem-estar psicológico, significando que indivíduos que apresentem um funcionamento esquemático mais severo se traduza em menor bem-estar psicológico. Assim, é avançada a possibilidade de uma interação ciclica entre os três - "...Funcionamento Esquemático gera Alexitimia, Funcionamento Esquemático e Alexitimia explicam a Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas, que por sua vez pode influenciar as Dificuldades de Regulação Emocional e o Bem-Estar Psicológico" (Fonseca e Vasco, 2012, pág. 47).

3. Necessidades Psicológicas, Bem-Estar, *Distress* e Sintomatologia

A saúde mental começou por ser definida, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS; 1948), como parte constituinte do conceito geral de saúde, sendo esta última: "Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade" (OMS, 1948, citada por Ryff & Singer, 1998). Contudo, mais recentemente, a OMS (2005) atualizou e ampliou o conceito de saúde mental considerado anteriormente, passando este a definir-se como: "Um estado de bem-estar no qual o indivíduo está consciente das suas próprias capacidades, sendo capaz de lidar com o *stress* habitual do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e profícua e contribuir para a sua comunidade" (OMS, 2005, citado por Westerhof & Keyes, 2010). Como tal, esta definição compreende três características fundamentais - bem-estar, funcionamento efetivo do indivíduo e funcionamento efetivo deste último na e para a comunidade (OMS, 2005, citado por Westerhof & Keyes, 2010).

O conceito de saúde mental tem como base a capacidade de cada indivíduo conseguir relacionar-se quer consigo mesmo, conhecendo-se, quer com o seu meio, o que envolve o estabelecimento de laços e vínculos afectivos com outros. Na realidade, é esta dinâmica entre *Self* e meio, e das experiências vividas, que se irá experienciar bem-estar ou *distress* psicológicos (Vasco, 2005). Segundo a investigação sobre esta temática, podem ser identificadas duas dimensões: 1) dimensão "positiva" – onde se insere o bem-estar psicológico, que se associa a um estado de saúde mental também positivo; 2)

dimensão "negativa" – onde se encontra o *distress* psicológico, com ligação a um estado de saúde mental igualmente negativo (Ribeiro, 2001).

O *Bem-estar* tem sido alvo de variada investigação, sendo que foram apresentadas diferentes abordagens, tornando-se uma tarefa difícil encontrar uma definição que recolha um consenso claro e definitivo. Uma oposição clara entre concepções são os conceitos de hedonismo e eudaimonismo. De acordo com a revisão de Deci e Ryan (2001), o bem-estar hedónico, partindo de um pressuposto de obtenção máxima de prazer e "felicidade", define-se por uma felicidade subjetiva centrada na experiência de prazer/desprazer, dependentes de decisões e julgamentos relativamente ao que é positivo e/ou negativo na vida. Esta visão inclui, então, uma dimensão psicológica, relacionando-se com o alcançar de objectivos e realizações pessoais. Como tal, a noção de bem-estar hedónica pode ser traduzida por *Bem-estar subjetivo*.

De acordo com Novo (2005), o *Bem-estar subjetivo* diz respeito à "...avaliação que as pessoas fazem das suas vidas, tendo como referente as suas experiências emocionais, positivas e negativas, e tendo por base valores, necessidades, expectativas, e crenças pessoais" (pág. 3). Tendo como base esta definição, podem ser-lhe atribuídas duas dimensões específicas: satisfação com a vida e felicidade, englobando cognição e afecto (Diener 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

A abordagem eudaimónica, por sua vez, defende que nem tudo o que os indivíduos desejam, valorizam ou pretendem alcançar irá gerar bem-estar no momento da sua realização. Apesar de poderem ser fonte de prazer, nem todos trariam benefícios e, como tal, não gerariam bem-estar. A verdadeira "felicidade", aqui, encontra-se na realização de tarefas e objectivos imprescindíveis e obrigatórios. Tudo isto traduz-se no conceito de *Bem-estar Psicológico* (Deci & Ryan, 2001).

Para Novo (2005) o *Bem-estar Psicológico* resulta "... de um desenvolvimento e funcionamento positivos [...] que abrangem a área da percepção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro, assumindo um carácter amplo e representativo do funcionamento psicológico positivo ao nível privado" (pág. 3). Foram identificadas seis dimensões básicas para o bem-estar psicológico, sendo: Aceitação de Si, Relações Positivas com os outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida e Autonomia (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, Magee, Kling & Wing, 1999).

Pode ser identificada, ainda, outra noção de bem-estar, *Bem-estar Social*. Este trata-se de "...representar pela positiva a experiência subjectiva de bem-estar na vertente de

satisfação das pessoas nas suas relações com o meio social e no desempenho das suas tarefas sociais (e.g. como cidadãos, trabalhadores ou vizinhos)" (Novo, 2005, pág. 4). De acordo com o modelo apresentado por Keyes (1998) o bem-estar social é formado por Integração Social, Contribuição Social, Coerência Social, Aceitação Social e Realização Social.

O *distress* psicológico está muito ligado a conceitos de deterioração de condições físicas e emocionais, muitas vezes associado a experiências ameaçadoras com as quais os indivíduos têm dificuldade em lidar e ultrapassar. É caracterizado por incapacidade percebida de cooperação, falta de eficácia, alteração do estado emocional, desconforto, comunicação deste desconforto e dor (Ribeiro, 2001; Ridner, 2004).

No fundo, as experiências de *distress* são aquelas geradoras de disrupção, e com as quais se é incapaz de lidar, e como resposta vão ser gerados padrões de comportamento e de ação disfuncionais que fazem os indivíduos afastar-se e imiscuir-se de estabelecer e manter relações interpessoais próximas (Keyes, 2005). Na realidade, quando estas condições se reúnem num único cenário, no qual as condições de bem-estar se encontram severamente comprometidas e as de *distress* estão bem marcadas e exacerbadas, verifica-se, muitas vezes, e como resultado último, o surgimento de sintomatologia.

Quando se fala em sintomatologia está-se a falar em manifestações ou desvios ao que é classificado como funcionamento psicológico normal. Por outras palavras, são indícios da existência de uma perturbação mental. Sendo que neste caso, esta sintomatologia é de ordem psicológica. Segundo o DSM-IV, a perturbação mental é definida como: "...uma síndrome ou padrão comportamental ou psicológico clinicamente significativo que se manifesta numa pessoa e que está associado com mal-estar actual (sintoma doloroso) ou incapacidade (impedimento de funcionar em uma ou mais áreas importantes) ou inda com um aumento significativo do risco de se verificar morte, dor, debilitação ou uma perda importante de liberdade" (American Psychiatric Association, 1994, p.xxi, tal como citado por Gleitman, Fridlund, & Reisberg, 1981/2008). Um fator importante desta definição é a não menção da normalidade.

Muitas vezes, e devido à não standardização de instrumentos de avaliação, diagnóstico e estudo da saúde mental, em muitas circunstâncias verifica-se uma definição última de saúde mental como a ausência de psicopatologia. No fundo, todo e qualquer indivíduo ou é doente mental ou está presumivelmente saudável, do ponto de vista do seu funcionamento mental. Contudo isto não corresponde necessariamente à realidade, e

isto porque, pessoas identificadas sem perturbação mental muitas vezes não se sentem saudáveis ou exibem um funcionamento adaptativo; nem sempre as pessoas mais "felizes" são aquelas que manifestam uma maior ausência de sintomas sinalizadores de perturbação (Keyes, 2005). Para além disto, é relevante ter, também, em consideração a distinção somatogénica e psicogénica das perturbações. No fundo, esta distinção prende-se com tentar compreender qual é a origem da sintomatologia. Sendo somatogénica, a sintomatologia da perturbação tem origem orgânica, ou seja, provem do corpo, se por outro lado se fala em psicogénica estamos perante sintomatologia com origem na mente, de foro psicológico. A distinção adquire particular relevância devido à forma como se intervém em cada um dos casos, distinguindo-se em intervenção médica e psicológica (Gleitman et al., 1981/2008).

Tendo tudo isto em consideração, é possível verificar que existe uma relação entre o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, encontrando-se esta última presente em várias das teorias já referidas anteriormente. E isto porque em muitas delas o bem-estar está dependente da satisfação das necessidades psicológicas, sendo que o *distress* e a sintomatologia são consequências de uma regulação da satisfação das necessidades não adequada (Faria & Vasco, 2011; Grawe, 2004; Vasco & Velho, 2010).

Como tal, esta relação é visível quer na SDT (Deci & Ryan, 2000), em que a "felicidade" experienciada depende da motivação extrínseca ou intrínseca pela qual se age, quer no estudo de Costanza e colaboradores (2007), no qual o bem-estar influencia a qualidade de vida, estando esta, por sua vez, dependente da satisfação das necessidades.

No que diz respeito ao MCP, verificou-se que níveis mais elevados na capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas se encontravam associados a níveis mais elevados de bem-estar e, também, a níveis mais baixos de *distress* (Bernardo & Vasco, 2011; Cadilha & Vasco, 2010; Calinas & Vasco, 2011; Conde, 2012; Fonseca & Vasco, 2011; Guerreiro & Vasco, 2011; Rodrigues & Vasco, 2010; Rucha & Vasco, 2011).

4. Necessidades Psicológicas e Psicoterapia

Numa referência à saúde mental, Erikson afirmou que "só se estando afectiva e efetivamente relacionados connosco próprios e com os outros é que conseguimos alcançar os nossos objectivos e satisfazer as nossas necessidades" (tal como citado por

Vasco, 2005, pág.28). Tendo em conta o MCP (Conceição & Vasco, 2005; Vasco, 2009a; Faria & Vasco, 2011; Vasco, 2012), o objetivo da psicoterapia é ajudar os pacientes a ajudar-se, numa tentativa de os tornar mais conscientes das suas próprias necessidades e da sua capacidade de regulação da satisfação das mesmas, com vista a promover o seu bem-estar. Para além disto, a psicoterapia deve envolver objetivos de conhecimento, aceitação, experiência e ação sobre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas vitais, mas também aliviar o sofrimento sentido, transformar e regular o sistema emocional disfuncional, aumentar os níveis de liberdade percebidos fomentando a capacidade de tomada de decisões de forma independente e promover a resiliência. Tudo isto deve ser aliado à promoção da capacidade de estabelecer, manter, monitorizar e reparar o sentido subjetivo de bem-estar.

De acordo com Faria e Vasco (2011) os desequilíbrios na regulação das polaridades dialéticas irão originar perturbações. Na realidade, qualquer perturbação psicológica, ou sintomatologia exibida, tem origem na incapacidade de regular as sete polaridades de necessidades. Assim, qualquer intervenção terapêutica deve ser promotora de consciencialização das necessidades de cada paciente e da sua satisfação, de que o próprio é o agente de promotor ou incapacitador dessa regulação.

Em suma, a psicoterapia deve intervir de modo a promover a capacidade de regulação da satisfação das necessidades, consciencializando os pacientes para o seu papel ativo neste processo, ao serem capazes de negociar e equilibrar o seu fluir pelas polaridades desejando que se verifique o diminuir da sintomatologia e o aumento do bem-estar.

Hipóteses

A *Escala de Regulação de Satisfação de Necessidades* (ERSN), tal como o seu próprio nome indica, é um instrumento que se propõe avaliar a capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

Partindo deste pressuposto, várias investigações recentes aplicaram a ERSN Global, ou seja, levaram a cabo a aplicação da escala, na totalidade das suas sub-escalas, numa mesma população, tendo-se comprovado o valor preditivo da ERSN Global e das necessidades e polaridades que a compõem, para o bem-estar, *distress*, regulação emocional e sintomatologia, e, desta forma, atestando o valor desta escala enquanto instrumento válido e relevante para a avaliação da capacidade de regulação da satisfação

das necessidades. Também foi possível verificar o seu valor para a psicoterapia, já que permite avaliar e compreender o funcionamento psicológico saudável (Conde & Vasco, 2012; Fonseca & Vasco, 2012; Sol & Vasco, 2012; Telo & Vasco, 2012).

Tendo-se comprovado o valor da ERSN Global enquanto instrumento de avaliação da capacidade de regulação da satisfação das necessidades, no presente estudo estabeleceram-se como objetivos: (a) criação e aplicação de uma versão reduzida e complementar desta escala, a qual se designou de ERSN-21; (b) avaliação das capacidades psicométricas desta mesma escala; (c) compreender como se relaciona a ERSN-21 com o bem-estar, *distress* e sintomatologia; (d) avaliação do poder preditivo das polaridades dialéticas, relativamente ao bem-estar e *distress* psicológicos e à sintomatologia; (e) comparação da ERSN-21 com a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades na sua versão reduzida com cinquenta e sete itens (ERSN-57; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2013) e Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013), relativamente ao seu valor preditivo do bem-estar e *distress* psicológicos e sintomatologia.

Considerando estes objetivos, mas também a revisão de literatura realizada e mencionada, foram estabelecidas as seguintes hipóteses:

1. A ERSN-21 e as polaridades dialéticas vão estar correlacionadas com o bem-estar e *distress* psicológicos e a sintomatologia, significando que maior regulação das polaridades dialéticas irá estar correlacionada com maiores níveis de bem-estar psicológico e menor regulação das polaridades dialéticas irá estar correlacionada com maiores níveis de *distress* psicológico e sintomatologia
2. O grau de regulação das polaridades dialéticas irá predizer maiores ou menores níveis de bem-estar e *distress* psicológicos e de sintomatologia
3. Indivíduos "não perturbados" irão evidenciar níveis superiores de regulação das polaridades dialéticas e indivíduos "perturbados" revelarão níveis inferiores de regulação das polaridades dialéticas

4. Indivíduos mais regulados nas polaridades dialéticas irão apresentar níveis mais elevados de bem-estar psicológico e mais baixos de *distress* psicológico e sintomatologia e indivíduos menos regulados nas polaridades dialéticas irão apresentar níveis mais baixos de bem-estar psicológico e mais elevados de *distress* psicológico e sintomatologia

Metodologia

Tendo em vista a avaliação das relações da ERSN-21 com o Bem-estar e *Distress* Psicológicos e a Sintomatologia e a comparação da primeira com outras escalas de regulação da satisfação das necessidades psicológicas nas suas capacidades preditivas relativamente aos segundos, para avaliar as Necessidades Psicológicas foram consideradas: a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades na sua versão reduzida com cinquenta e sete itens (ERSN-57; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2013), a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013) e a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Reduzida – 21, constituída por vinte e um itens, cada um com uma polaridade dialética (ERSN-21; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013). Para além disto, cada um dos instrumentos é respondido tendo em conta as três instâncias do *Self* - real, ideal e obrigatório. Estes foram reunidos e estudados de forma isolada, tentando-se perceber qual a sua relação com as variáveis a seguir referidas (Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013). As variáveis dependentes consideradas foram: o Bem-estar e *Distress* psicológicos, tendo sido avaliados pelo *Inventário de Saúde Mental (ISM;* Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory – MHI,* Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979) e a sintomatologia, avaliada pelo *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory – BSI,* Derogatis, 1993) e pela versão portuguesa do *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM;* Sales; Moleiro, Evans, & Alves, 2012).

A análise estatística foi realizada utilizando o programa *Statistical Package for Social Sciences 20* (SPSS Inc., Chicago, IL).

1. Procedimento e Participantes

Para realização do estudo, procedeu-se à criação de uma plataforma *online* (*spreadsheet*, no *Google Docs*), tendo estado disponível durante o período de três meses, de Abril a Junho de 2013.

A amostra que figura foi obtida segundo um critério de conveniência, sem a existência de qualquer forma de deliberação na sua escolha. Contudo foram estabelecidas determinadas condições, as quais teriam de ser preenchidas pelos participantes - ter idade superior a dezoito anos; o português ser língua materna; e ter escolaridade acima do 9º ano ou equivalente. Para além disto, foi apresentada uma página de recolha de dados, a ser preenchida por todos os participantes, que incluía idade, sexo, estado civil/conjugabilidade (com ou sem relação amorosa estável), escolaridade (com as opções 9º ano de escolaridade ou equivalente; 12º ano de escolaridade ou equivalente; Licenciatura; Mestrado; Doutoramento) e se, no momento de resposta, se encontravam em acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico. Os participantes davam, ainda, o seu consentimento informado para a sua participação, sendo que esta era anónima, não havendo conhecimento da identidade dos indivíduos pelos dados fornecidos.

A amostra foi, então, composta por 271 sujeitos, tendo esta sido a amostra total, utilizada pelos quatro estudos que se realizavam em simultâneo. A amostra foi maioritariamente composta por participantes do sexo feminino (75,6%), em que as idades variaram entre os 18 e os 62 anos, a idade média correspondeu a 28 anos ($DP=10,24$), o nível de escolaridade com maior predominância foi a licenciatura (46,9%), mais de metade da população encontrava-se numa relação amorosa estável (55%) e a maioria da amostra não se encontrava em acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico (87,1%).

Quadro 1. Caracterização da amostra

		Valor	Percentagem %
<i>N</i>		271	
Idade	<i>M</i>	27,76	
	<i>DP</i>	10,24	
	Mínima	18	

	Máxima	62	
Sexo			
	Masculino	66	24,4
	Feminino	205	75,6
Conjugalidade			
	Com relação amorosa estável	149	55
	Sem relação amorosa estável	122	45
Habilitações Literárias			
	9º ano ou equivalente	7	2,6
	12º ano ou equivalente	82	30,3
	Licenciatura	127	46,9
	Mestrado	50	18,5
	Doutoramento	5	1,8
Acompanhamento Psicológico, Psicoterapêutico ou Psiquiátrico			
	Sim	35	12,9
	Não	236	87,1

2. Instrumentos

2.1. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades composta por 57 itens (ERSN-57)

A Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (Vasco et al., 2011) é uma escala de auto-relato que, tendo em consideração o MCP, estabelece a existência de 14 necessidades psicológicas que, por sua vez, podem ser agrupadas em sete polaridades dialéticas (Vasco, 2012). A escala Global foi inicialmente composta por 159 itens, contudo após estudo psicométrico, foi reformulada e é, agora, composta por 134 itens (Conde, 2012). Tendo este estudo em consideração, a escala voltou a ser alvo de estudos psicométricos, tendo sido levada a cabo uma reformulação, introduzindo-se novos itens na necessidade psicológica *Dor*, e considerou-se também efetuar uma

redução, ficando a escala constituída por 57 itens. Destes itens, catorze são itens de validade (Vargues-Conceição, 2013). Neste sentido, em todas as análises efetuadas neste estudo em que se recorre à ERNS-57, apenas são considerados os 43 itens de resposta.

Esta escala mantém o tipo de resposta presente na escala Global, correspondendo ao grau de concordância dos indivíduos, efetuada numa escala de *likert* com oito pontos - desde 1, que corresponde a "discordo totalmente", a 8, que equivale a "concordo totalmente" (Vargues-Conceição, 2013). A consistência interna apresenta níveis ..., em que o alfa de *Cronbach* varia entre .27, na *dor*, e .94, na escala global. Os valores de todas as escalas e sub-escalas da ERSN-57 são apresentados no Quadro 2.

A ERSN-57, a sua composição e a distribuição dos seus itens, podem ser consultados no Anexo A.

Quadro 2. Consistência interna (alfa de *Cronbach*) da ERSN-57.

Escalas e Sub-escalas	α Estudos de reformulação (2012)	α Presente estudo
Prazer	.83	.80
Dor	.48	.27
Prazer-Dor	.78	.59
Proximidade	.84	.74
Diferenciação	.73	.64
Proximidade-Diferenciação	.84	.66
Produtividade	.94	.88
Lazer	.90	.68
Produtividade-Lazer	.94	.82
Controlo	.87	.80
Cooperação	.87	.74
Controlo-Cooperação	.91	.78
Exploração	.84	.76
Tranquilidade	.86	.79
Exploração-Tranquilidade	.89	.79

Coerência	.85	.82
Incoerência	.82	.66
Coerência-Incoerência	.89	.85
Auto-estima	.92	.89
Auto-crítica	.84	.59
Auto-estima-Auto-crítica	.91	.79
Escala Global	.98	.94

2.2. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades composta por Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA)

Tendo em consideração o que foi acima referido, aquando a reformulação da ERSN Global, foi levado a cabo outro estudo com o intuito de compreender se a substituição de itens de pergunta direta por cenários emocionalmente ativadores, que elicitassem e ativassem os esquemas emocionais de cada indivíduo na sua resposta, a escala seria mais preditiva de bem-estar, *distress* e sintomatologia.

Neste sentido, foram introduzidos dois níveis de averiguação da eficácia destes cenários, após a resposta aos mesmos, em que se pretende saber se os participantes se sentiram ativados emocionalmente ao responder a cada cenário, mas também até que ponto cada situação os caracteriza (Romão, 2013). Foi mantido o formato de resposta em escala de *likert* com oito pontos, tal como referido na escala anterior (ERSN-57; Vargues-Conceição, 2013). A consistência interna apresenta níveis ..., em que o alfa de *Cronbach* varia entre .06, na polaridade *prazer/dor*, e .73, na escala global. Os valores para todas as escalas podem ser consultados no quadro3.

A ERSN-CEA, a sua composição e a distribuição dos seus itens, podem ser consultados no Anexo B.

Quadro 3. Consistência interna (alfa de *Cronbach*) da ERSN-CEA.

Escala	α
	Presente estudo
Prazer-Dor	.06
Proximidade-Diferenciação	.30

Produtividade-Lazer	.20
Controlo-Cooperação	.26
Exploração-Tranquilidade	.35
Coerência-Incoerência	.27
Auto-estima-Auto-crítica	.31
Escala Global	.73

2.3. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades composta por 21 itens (ERSN-21)

O presente estudo surgiu, também, após a reformulação da ERSN Global, e tendo sido possível comprovar o valor da ERSN Global enquanto instrumento de avaliação da capacidade de regulação da satisfação das necessidades, no presente estudo considerou-se pertinente de um ponto de vista teórico, ontológico e epistemológico (Basseches, 2005), a criação e aplicação de uma versão reduzida e complementar desta escala, a qual se designou de ERSN-21, em que cada item que a compõe é constituído por ambas as polaridades de necessidades, ou seja, cada par é considerado e avaliado em conjunto no mesmo item, estando-se simultaneamente a considerar e valorizar o pensamento dialético presente no MCP. No fundo, após a realização de estudos que sempre avaliaram e colocaram ênfase nas necessidades psicológicos tendo em conta escalas compostas por itens que as consideravam de forma individual, quer na totalidade das catorze necessidades quer no agrupamento de sete, considerou-se pertinente criar uma escala que investigasse os agrupamentos de necessidades, ou seja, ambas as polaridades dialéticas em simultâneo, considerando-se a importância do funcionamento e comportamento conjunto das duas polaridades. Neste sentido, procedeu-se à criação de sub-escalas, compostas por três itens para cada polaridade dialética. Na sua versão final, esta ERSN reduzida ficou, assim, composta por 21 itens.

Pretendeu-se, ainda, averiguar se uma versão reduzida seria semelhantemente preditiva à ERSN na sua versão global, relativamente à capacidade de regulação da satisfação das necessidades como preditora de bem-estar, *distress* e sintomatologia, podendo ser possível a complementaridade ou substituição em psicoterapia da escala global pela reduzida. Esta escala, tal como a sua versão Global, define sete polaridades dialéticas sendo estas: *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer*,

Controlo/Cooperação, Exploração/Tranquilidade, Coerência/Incoerência e Auto-Estima/Auto-Crítica.

A forma de resposta foi a mesma dos instrumentos anteriores, correspondendo ao grau de concordância dos indivíduos, efetuada numa escala de *likert* com oito pontos - desde 1, que corresponde a "discordo totalmente", a 8, que equivale a "concordo totalmente".

A ERSN-21, com as polaridades e a sua distribuição pelos itens que a compõem, podem ser consultados no Anexo C.

2.4. Inventário de Saúde Mental (ISM)

Tal como já afirmado anteriormente, o ISM (versão portuguesa de J. L. Pais-Ribeiro, 2001, adaptado por M. E. Duarte-Silva e R. Novo, 2002, do *Mental Health Inventory - MHI*, Ware *et al.*, 1979) foi o instrumento utilizado para a avaliação do bem-estar e do *distress* psicológicos. Este questionário é constituído por trinta e oito itens, recorrendo a uma escala de *likert*, que varia entre cinco e seis pontos, como formato de resposta. Estes trinta e oito itens são reunidos em cinco dimensões: *Ansiedade, Depressão, Perda de Controlo Emocional/Comportamental, Afeto Positivo e Laços Emocionais*. Estas cinco dimensões são agrupadas de forma a configurarem duas sub-escalas de saúde mental, *bem-estar psicológico* e *distress psicológico*. O bem-estar psicológico, composto por catorze itens, reúne as dimensões *afeto positivo* e *laços emocionais*. Já o *distress* psicológico, composto por vinte e quatro itens, reúne as restantes três dimensões - *ansiedade, depressão* e *perda de controlo emocional/comportamental*.

O ISM possui níveis de consistência interna elevados, quer para na escala global (.96), quer no bem-estar (.93) e *distress* (.95). As restantes dimensões também possuem bons níveis de consistência interna. Os valores são apresentados no quadro 4.

Quadro 4. Consistência interna (alfa de *Cronbach*) das escalas e sub-escalas do ISM.

Escalas e sub-escalas	α Instrumento original	α Ribeiro (2001)	α Novo (2004)	α Presente estudo
Ansiedade	.90	.91	.89	.89
Depressão	.86	.85	.86	.81
Perda de Controlo Emocional/Comportamental	.83	.87	.84	.86

Afeto Positivo	.92	.91	.87	.93
Laços Emocionais	.81	.72	.73	.78
<i>Distress</i> Psicológico	.94	.95	.95	.95
Bem-estar Psicológico	.92	.91	.90	.93
Escala Global	.96	.96	.96	.96

2.5. Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

O *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory* – BSI, Derogatis, 1993) foi o instrumento utilizado para avaliar a sintomatologia, sendo constituído por 53 itens. O BSI é, também, um instrumento de auto-relato que utiliza uma escala de resposta em *likert*, com cinco pontos, com o 0 a corresponder a "nunca" e o 4 a "muitíssimas vezes". Sendo apresentadas diversas situações em cada item, é em seguida solicitado aos participantes que escolham, na escala, qual a opção que melhor descreve o grau em que se sentiram dessa forma na última semana. Este instrumento divide-se em nove dimensões: *somatização*, *obsessões-compulsões*, *sensibilidade interpessoal*, *depressão*, *ansiedade*, *hostilidade*, *ansiedade fóbica*, *ideação paranóide* e *psicoticismo*. É, ainda, relevante referir a existência de três medidas globais - o *Índice Geral de Sintomas (IGS)*, o *Índice de Sintomas Positivos (ISP)* e o *Total de Sintoma Positivos (TSP)*.

Neste estudo foram obtidos bons níveis de consistência interna por este instrumento, tendo um valor de .96 na escala global, mantendo-se elevados para as sub-escalas, como se pode comprovar no quadro 5.

Quadro 5. Consistência interna (alfa de *Cronbach*) das escalas e sub-escalas do BSI.

Escalas e sub-escalas	α	α	α
	Instrumento original	Adaptação Portuguesa	Presente estudo
Somatização	.80	.80	.78
Obsessões-Compulsões	.83	.77	.84
Sensibilidade Interpessoal	.74	.76	.77
Depressão	.85	.73	.87
Ansiedade	.81	.77	.80

Hostilidade	.78	.76	.76
Ansiedade Fóbica	.77	.62	.75
Ideação Paranóide	.77	.72	.74
Psicoticismo	.71	.62	.73
Escala Global	----	----	.96

2.6. Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE)

Para além do BSI, a sintomatologia também foi avaliada segundo a aplicação do *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure* (Sales; Moleiro, Evans, & Alves, 2012). Este é um instrumento constituído por trinta e quatro itens, de auto-relato, e com um formato de resposta em escala de *likert* com cinco pontos - variando entre 0 e 4, o 0 corresponde a "nunca" e o 4 a "sempre, ou quase sempre". Pode avaliar quatro dimensões: *Bem-estar subjetivo*, *Queixas e sintomas*, *Funcionamento social e pessoal* e *Comportamentos de risco*. Partindo destas dimensões, podem ser geradas sub-escalas: *comportamentos de risco* inclui *Risco para o próprio* e *Risco para os outros*; *funcionamento* compreende *funcionamento geral*, *relações de proximidade* e *funcionamento social*; *queixas e sintomas* subdividem-se em *ansiedade*, *depressão*, *físico* e *trauma*. O bem-estar subjetivo é uma exceção, sendo a única que não constitui uma sub-escala.

Os níveis de consistência interna obtidos neste estudo, para este instrumento, foram elevados. O alfa de *Cronbach* varia entre .73, no *bem-estar subjetivo*, e .94, na escala *Total*, para ambas as condições. Os valores obtidos são apresentados, em seguida, no quadro 6.

Quadro 6. Consistência interna (alfa de *Cronbach*) das escalas e sub-escalas do CORE-OM.

Escalas e sub-escalas	α	α	α
	Instrumento original	Adaptação Portuguesa	Presente estudo
Bem-estar Subjetivo	.77	.72	.73
Queixas e Sintomas	.90	.88	.89
Funcionamento Pessoal e Social	.86	.84	.86
Risco	.79	.46	.77

Total com Risco	.94	.94	.94
Total sem Risco	.94	.94	.94

Resultados

1. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-21

1.1. Análise fatorial

A análise fatorial realizada para este instrumento não revelou uma organização de fatores a que pudesse ser atribuído um sentido teórico.

Uma justificação que pode ser apontada para que este facto se verifique prende-se com a força das inter-correlações entre os vários itens. Segundo Tabachnick e Fidell (2001, citados por Pallant, 2007), se se verificar uma matriz de correlações onde estão presentes muitos valores abaixo de .3, a realização da análise fatorial tem de ser posta em causa. Neste sentido, verifica-se que esta conclusão se aplica aos valores obtidos por esta análise, neste instrumento, ocorrendo a presença de várias inter-correlações com valores abaixo de .3.

Tendo isto em consideração, a decorrente avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-21 foi efetuada segunda a definição teórica das suas escalas ou polaridades.

1.2. Consistência Interna

Se considerarmos como referência, para indicar alfas de *Cronbach* fortes, um valor de .7, tal como sugerido por Pallant (2007), verifica-se que a ERSN-21 apresenta níveis relevantes enquanto instrumento global, com um alfa de *Cronbach* de .86, e na polaridade Exploração-Tranquilidade, com um alfa de .78. Os restantes alfas não seriam considerados fortes, mas apresentam valores próximos ao ponto de referência, sendo a exceção a polaridade *Prazer/Dor*, que apresenta um alfa de .29. Neste sentido, verifica-se que todas as escalas, com exceção desta última, estão a avaliar o mesmo construto, já que apresentam valores de alfa de *Cronbach* acima de .3 (Pallant, 2007). Este instrumento, mas sobretudo a escala *Prazer/Dor*, necessita, assim, de novo estudo.

Contudo, tendo em consideração que a ERSN-21 se trata de uma redução da ERSN Global, e o alfa de *Cronbach* é uma medida sensível a reduções nas escalas (Pallant, 2007), seria expectável que os valores da consistência interna fossem afetados pela diminuição de itens. Os valores para a totalidade das polaridades estão apresentados no quadro 7.

A consistência interna de todos os itens que compõem esta escala encontra-se no Anexo D.

Quadro 7. Consistência interna (alfa de *Cronbach*) das polaridades da ERSN-21.

Escalas	α Estudos de reformulação (2012)	α Presente estudo
Prazer-Dor	.78	.29
Proximidade-Diferenciação	.84	.62
Produtividade-Lazer	.94	.66
Controlo-Cooperação	.91	.52
Exploração-Tranquilidade	.89	.78
Coerência-Incoerência	.89	.59
Auto-estima-Auto-crítica	.91	.62
Escala Global	.98	.86

1.3. Correlações entre Subescalas

O coeficiente de correlação *Pearson* foi utilizado para analisar a relação entre as sete escalas da ERSN-21.

Tal como está presente no Quadro 9, as correlações são apresentadas segundo uma organização numérica: *Prazer/Dor* - 1; *Proximidade/Diferenciação* - 2; *Produtividade/Lazer* - 3; *Controlo/Cooperação* - 4; *Exploração/Tranquilidade* - 5; *Coerência/Incoerência* - 6; *Auto-estima/Auto-crítica* - 7.

De acordo com Cohen (1988, citado por Pallant, 2007), as correlações podem ser encaradas como fracas, moderadas e fortes, segundo a seguinte organização: fracas, entre $r = .10$ e $r = .29$; moderadas, entre $r = .30$ e $r = .49$; e fortes, entre $r = .50$ e $r = 1.0$.

De acordo com o Quadro 9 pode verificar-se a existência de valores variados nas correlações da ERNS-21, ocorrendo a presença destes três tipos de correlações. As correlações mais fracas são as entre *Prazer/Dor* e *Proximidade/Diferenciação* e *Prazer/Dor* e *Produtividade/Lazer*, com $r = .14$ e $p < .05$. As correlações mais fortes verificaram-se entre a escala global e as suas subescalas, mais propriamente a escala global com a polaridade *Exploração/Tranquilidade* com $r = .78$ e $p < .01$, com exceção da correlação com *Prazer/Dor* em que se verificou uma correlação moderada, com $r = .45$ e $p < .01$. Esta polaridade, *Prazer/Dor*, é a que apresenta as correlações mais fracas. Olhando para as correlações de forma geral, a variação na força das correlações encontradas e, também, a existência de correlações fracas pode dever-se ao facto deste instrumento ser uma escala reduzida, com apenas três itens para cada polaridade. As correlações estão presentes no Quadro 8.

Quadro 8. Correlações entre polaridades da ERSN-21.

Escalas	N	2	3	4	5	6	7	ERSN-21
1	271	.14*	.14*	.25**	.21**	.17**	.16**	.45**
2	271		.47**	.45**	.64**	.56**	.57**	.77**
3	271			.31**	.50**	.37**	.45**	.69**
4	271				.41**	.36**	.40**	.64**
5	271						.54**	.78**
6	271						.61**	.72**
7	271							.77**

** $p < .01$; * $p < .05$

2. ERSN-21 e Bem-estar e *Distress* Psicológicos

2.1. Correlações entre variáveis

Recorrendo ao coeficiente de *Pearson*, estudaram-se as relações entre a ERSN-21 e o bem-estar e *distress* psicológicos, tendo sido estes últimos avaliados tendo em consideração o ISM. Estas correlações estão presentes no Quadro 9.

Quadro 9. Correlações entre ERSN-21, Bem-estar e *Distress* Psicológicos.

Instrumento	Bem-estar (ISM)	<i>Distress</i> (ISM)
ERSN-21	.45**	-.41**

** $p < .01$

Tendo em consideração o que foi postulado por Cohen (1988, citado por Pallant, 2007) relativamente à força das correlações, pode dizer-se que as correlações obtidas são significativas e moderadas.

Tal como era esperado, verificou-se uma correlação positiva entre a ERSN-21 e o bem-estar ($r = .45$; $N = 271$) e negativa entre a ERSN-21 e o *distress* ($r = -.41$; $N = 271$).

Em seguida, procedeu-se à correlação das polaridades dialéticas da ERSN-21 com as variáveis já referidas. Estas correlações estão presentes no Quadro 10.

Quadro 10. Correlações entre polaridades da ERSN-21 e Bem-estar e *Distress* Psicológicos.

Polaridades	Bem-estar (ISM)	<i>Distress</i> (ISM)
Prazer-Dor	-.08	.10
Proximidade-Diferenciação	.41**	-.41**
Produtividade-Lazer	.41**	-.38**
Controlo-Cooperação	.21**	-.17**
Exploração-Tranquilidade	.44**	-.37**
Coerência-Incoerência	.41**	-.40**
Auto-estima-Auto-crítica	.38**	-.38**

** $p < .01$

Verificou-se que a polaridade *Prazer/Dor* não apresenta correlações significativas com as variáveis dependentes, exibindo mesmo uma relação inversa com o bem-estar e o *distress*.

Comparativamente, e como era esperado, as restantes polaridades dialéticas relacionaram-se positivamente com o bem-estar e negativamente com o *distress*. Querendo isto dizer que maior regulação da satisfação da maioria das polaridades dialéticas está associada a maior bem-estar e menor *distress*, mas também o oposto, ou seja, menor regulação da satisfação das polaridades associa-se a menores níveis de bem-

estar e maiores de *distress*. Analisando a força das correlações (Cohen, 1988, citado por Pallant, 2007) estas mostraram variar entre fracas a moderadas: entre -.17 e -.44. A variável que demonstra correlações mais fortes com as polaridades é o bem-estar, sendo a sua correlação mais forte com a *Exploração/Tranquilidade*, que apresenta um valor de -.44.

Já no que diz respeito às polaridades, as que mais se correlacionaram foram a *Proximidade/Diferenciação*, com uma correlação de .41 e -.41 com o bem-estar e com o *distress* respetivamente, e a *Coerência/Incoerência* com valores de .41 e -.40.

Pode, ainda, dizer-se que quer com a ERSN-21 quer com as polaridades o bem-estar mostrou sempre correlações mais fortes do que o *distress*.

2.2. Valor preditivo da ERSN-21 relativamente ao Bem-estar e *Distress* Psicológicos

Recorreu-se à análise de regressão linear múltipla *Standard* com o propósito de perceber quanto da variância do bem-estar e do *distress* psicológicos seriam preditos pela ERSN-21. Neste sentido, constatou-se que a variância do Bem-estar psicológico é explicada em 20,6% pela ERSN-21, sendo isto de forma estatisticamente significativa [$R^2 = .206$, $F(11.106) = 69.762$, $p < .001$]. Para além disto, é relevante referir que $\beta = .454$, $t(271) = 8.352$, com $p < .001$. Esta análise encontra-se descrita de forma mais detalhada no Quadro 11.

Quadro 11. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21 relativamente ao Bem-estar Psicológico.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
ERSN-21	.306	.037	.454	8.352	.000
R^2		.206			
<i>F</i>		69.762			.000

No que ao *Distress* diz respeito, a ERSN-21 explica 16.8% da sua variância, sendo, também, estatisticamente significativa [$R^2 = .168$, $F(17.537) = 54.496$, $p < .001$]. Para o *distress* verifica-se que $\beta = -.410$, em que $t(271) = -7.382$ e com $p < .001$. Os resultados encontram-se no Quadro 12.

Quadro 12. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21 relativamente ao *Distress* Psicológico.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
ERSN-21	-.427	.058	-.410	-7.382	.000
<i>R</i> ²		.168			
<i>F</i>		54.496			.000

Após a análise de predição da ERSN-21 relativamente ao bem-estar e *distress* psicológicos, foram realizadas duas análises de regressão linear múltipla *stepwise*, agora tendo em conta as polaridades dialéticas presentes na ERSN-21 e no sentido de se perceber quais destas melhor explicam a variância das duas variáveis dependentes já referidas.

É relevante referir que em todas as análises de regressão linear *stepwise* realizadas neste estudo utiliza-se o Ra^2 , ou seja o coeficiente de determinação ajustado. Devido a esta ser uma medida mais "resistente" à adição de variáveis independentes, do que é o coeficiente de determinação simples, neste caso todas as polaridades são introduzidas como variáveis independentes, logo verifica-se a presença de sete destas últimas (Marôco, 2010).

Neste seguimento, o modelo obtido que melhor explica o bem-estar psicológico, em 29.7%, configura a presença de quatro polaridades: *Exploração/Tranquilidade*, *Coerência/Incoerência*, *Produtividade/Lazer* e *Prazer/Dor* [$Ra^2 = .297$, $F(10.432) = 29.494$, $p < .001$]. O Quadro 13 ilustra a análise referida.

Quadro 13. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialéticas relativamente ao Bem-estar Psicológico.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
Expl.-Tranq.	.860	.213	.258	4.037	.000
Coer.-Incoer.	.750	.190	.233	3.939	.000
Prod.-Lazer	.646	.175	.220	3.683	.000
Praz.-Dor	-.490	.153	-.167	-3.193	.002
<i>Ra</i> ²		.297			
<i>F</i>		29.494			.000

O modelo acima referido pode ainda ser descrito tendo em conta a contribuição de cada uma das polaridades, assim: *Exploração/Tranquilidade*, com $[\beta=.258, t(271) = 4.037, p<.001]$; *Coerência/Incoerência*, $[\beta=.233, t(271) = 3.939, p<.001]$; *Produtividade/Lazer* $[\beta=.220, t(271) = 3.683, p<.001]$; *Prazer/Dor* $[\beta= -.167, t(271) = -3.193, p=.002]$.

Relativamente ao *distress* psicológico o modelo que melhor explica a sua variância, fazendo-o em 27.4%, engloba quatro polaridades dialéticas, sendo estas *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer*, *Prazer/Dor*, *Coerência/Incoerência* $[Ra^2 = .274, F(16, 358) = 26.454, p<.001]$. O Quadro 14 apresenta esta análise.

Quadro 14. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialéticas relativamente ao *Distress* Psicológico.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
Prox.-Dif.	-1.132	.371	-.203	-3.047	.003
Prod.-Lazer	-1.038	.269	-.230	-3.856	.000
Praz.-Dor	.913	.239	.202	3.823	.000
Coer.-Incoer.	-1.160	.315	-.233	-3.681	.000
<i>Ra</i> ²		.274			
<i>F</i>		26.454			.000

O contributo de cada polaridade neste modelo descreve-se da seguinte forma: *Proximidade/Diferenciação* $[\beta= -.203, t(271) = -3.047, p=.003]$, *Produtividade/Lazer* $[\beta= -.230, t(271) = -3.856, p<.001]$, *Prazer/Dor* $[\beta=.202, t(271) = 3.823, p<.001]$ e *Coerência/Incoerência* $[\beta= -.233, t(271) = -3.681, p<.001]$.

Verifica-se que entre os modelos que melhor explicam o bem-estar e *distress* psicológicos existem três pares de polaridades comuns: *Produtividade/Lazer*, *Coerência/Incoerência* e *Prazer/Dor*.

3. ERSN-21 e Sintomatologia

3.1. Correlações entre variáveis

A sintomatologia foi avaliada segundo o BSI e o CORE-OM. Também se procedeu ao apuramento das correlações entre a ERSN-21 e a sintomatologia, e para isto recorreu-se, novamente, ao coeficiente de *Pearson*.

Verificou-se, e como se esperava, que a ERSN-21 se correlaciona de forma negativa e significativa com o BSI e com cada uma das suas dimensões. Relativamente à força das correlações (Cohen, 1988, citado por Pallant, 2007), pode dizer-se que estas variam entre fracas a moderadas. As correlações fracas ocorreram entre a ERSN-21 e a subescalas *Somatização* ($r = -.27$) e *Ideação Paranóide* ($r = -.28$) e as correlações moderadas com todas as restantes - com o instrumento total e a *Depressão* $r = -.47$; com a *Psicopatia* $r = -.45$; com a *Sensibilidade Interpessoal* e *Ansiedade Fóbica* $r = -.43$; com a *Obsessão-Compulsão* $r = -.4$; com a *Hostilidade* $r = -.34$; por fim, com a *Ansiedade* $r = -.33$. As correlações entre a ERSN-21 e o BSI e as suas dimensões figuram no Quadro 15.

Quadro 15. Correlações entre ERSN-21 e dimensões do BSI.

Instrumento	BSI Total	BSI Som.	BSI Obs. Comp.	BSI Sens. Inter.	BSI Dep.	BSI Ans.	BSI Hos.	BSI Ans. Fób.	BSI Idea. Para.	BSI Psicot.
ERSN-21	-.47**	-.27**	-.41**	-.43**	-.47**	-.33**	-.34**	-.43**	-.28**	-.45**

** $p < .01$

No que diz respeito às correlações do BSI e das suas várias dimensões com as polaridades dialéticas foi possível constatar que as correlações, na sua maioria, foram significativas, e como era esperado, negativas. A polaridade *Prazer/Dor* foi, novamente, uma exceção, não apresentando correlações com significância estatística e, para além disto, muitas delas eram mesmo positivas (com BSI Total, *Somatização*, *Depressão*, *Ansiedade* e *Psicopatia*). Também as polaridades *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* obtiveram correlações sem significância com *Ideação Paranóide* e *Depressão*, respetivamente.

Segundo Cohen (1988, citado por Pallant, 2007), relativamente à força das correlações, estas revelaram-se desde fracas a fortes, sendo na sua maioria moderadas. A única correlação forte obtida ocorreu entre a polaridade *Coerência/Incoerência* e a dimensão *Depressão*, com $r=-.51$ e $p<.01$. Esta dimensão foi uma das que apresentou correlações mais fortes (indo de $r=-.38$ com $p<.01$ ao valor já referido), a par com o instrumento total (variando entre $r=-.22$ com $p<.01$ e $r=-.48$ com $p<.01$) e em seguida a *Sensibilidade Interpessoal* (com valores entre $r=-.15$ com $p<.05$ e $r=-.43$ com $p<.01$). Se considerarmos as polaridades dialéticas, constata-se que as polaridades que mais se correlacionam com o BSI e as suas dimensões são a *Proximidade/Diferenciação* (que apresenta valores entre $r=-.29$ e $r=-.48$, com $p<.01$) e *Coerência/Incoerência* (alternando entre $r=-.23$ e $r=-.51$, com $p<.01$). Por outro lado, as polaridades que menos se correlacionaram foram *Controlo/Cooperação* (com valores a variar entre $r=-.12$, com $p<.05$ e $r=-.26$, com $p<.01$), seguido pela *Produtividade/Lazer* (que varia entre $r=-.24$ e $r=-.38$, com $p<.01$).

Os valores das correlações das polaridades presentes na ERSN-21 com o BSI e as dimensões que o compõem estão apresentados, na sua totalidade, no quadro 16.

Quadro 16. Correlações entre polaridades da ERSN-21 e dimensões do BSI.

Polaridades	BSI Total	BSI Som.	BSI Obs. Comp.	BSI Sens. Inter.	BSI Dep.	BSI Ans.	BSI Hos.	BSI Ans. Fób.	BSI Idea. Para.	BSI Psicot.
Prazer-Dor	.001	.02	-.03	-.01	.03	.07	-.05	-.07	-.02	.002
Proximidade-Dif.	-.48**	-.32**	-.42**	-.42**	-.46**	-.33**	-.29**	-.43**	-.30**	-.46**
Produtividade-Lazer	-.35**	-.24**	-.35**	-.28**	-.38**	-.37**	-.24**	-.30**	-.07	-.29**
Controlo-Cooperação	-.22**	-.12*	-.17**	-.15*	-.21	-.10**	-.17**	-.23**	-.20**	-.26**
Exploração-Tranquilidade	-.40**	-.24**	-.28**	-.40**	-.42**	-.28**	-.30**	-.43**	-.26**	-.39**
Coerência-Incoerência	-.45**	-.23**	-.38**	-.43**	-.51**	-.29**	-.29**	-.30**	-.30**	-.45**
Auto-estima-Auto-crítica	-.43**	-.22**	-.37**	-.43**	-.43**	-.30**	-.31**	-.36**	-.26**	-.40**

** $p < .01$; * $p < .05$

Relativamente ao CORE-OM, constatou-se que as correlações com a ERSN-21 são mais fortes do que aquelas obtidas entre este mesmo instrumento e o BSI. Para além disto, e como se conjecturava, a ERSN-21 correlacionou-se de forma negativa e significativa com o CORE-OM e com as respetivas dimensões, tal como se verificou para o BSI. As correlações variaram entre fracas a fortes (Cohen, 1988, citado por Pallant, 2007): fraca entre a ERSN-21 e a dimensão *Risco* (com $r=-.26$); moderadas entre a ERSN-21 e *Queixas e Sintomas* e *Bem-estar Subjetivo* (com $r=-.40$ e $r=-.41$, respetivamente); por fim, fortes com *Funcionamento* ($r=-.57$) e com o instrumento total ($r=-.50$). Estas correlações estão presentes no Quadro 17.

Quadro 17. Correlações entre ERSN-21 e dimensões do CORE-OM.

Instrumento	CORE-OM	Bem-estar Sub.	Queixas e Sintomas	Funcionamento	Risco
ERSN-21	-.50**	-.41**	-.40**	-.57**	-.26**

** $p < .01$

Passando a fazer referência às correlações encontradas entre as polaridades e o CORE-OM e as dimensões que o constituem, e tal como ocorreu com o BSI, na sua maioria, mostraram ser significativas e negativas, indo ao encontro do que era esperado. Estas correlações encontram-se descritas no Quadro 18.

Quadro 18. Correlações entre polaridades da ERSN-21 e dimensões do CORE-OM.

Polaridades	CORE-OM	Bem-estar Sub.	Queixas e Sintomas	Funcionamento	Risco
Praz.-Dor	-.01	.09	.02	-.08	-.02
Prox.-Dif.	-.46**	-.37**	-.35**	-.53**	-.26**
Prod.-Lazer	-.39**	-.35**	-.36**	-.40**	-.10
Cont.-Coop.	-.24**	-.15*	-.18**	-.31**	-.15*
Expl.-Tranq.	-.45**	-.40**	-.34**	-.49**	-.27**
Coer.-Incoer.	-.49**	-.45**	-.38**	-.53**	-.28**
Autoe.-Autocr.	-.46**	-.42*	-.39**	-.47**	-.26**

** $p < .01$; * $p < .05$

Como é possível verificar, a polaridade *Prazer/Dor* voltou a revelar-se uma exceção, não tendo relação significativa com nenhuma das dimensões do CORE-OM,

apresentando mesmo uma relação positiva com duas destas dimensões (*Bem-estar Subjetivo* e *Queixas e Sintomas*), o que representaria que quanto mais reguladas as polaridades estivessem maiores seriam os níveis de sintomatologia exibidos. Também a polaridade Produtividade/Lazer revelou uma correlação sem significância com *Risco*.

Segundo Cohen (1988, citado por Pallant, 2007), as correlações entre as polaridades e o CORE-OM também se revelaram entre fracas a fortes. Voltando, tal como ocorreu com a ERSN-21, a serem mais fortes do que com o BSI. Neste sentido, as correlações fortes ocorreram entre a dimensão *Funcionamento* e as polaridades *Proximidade/Diferenciação* e *Coerência/Incoerência* (ambas com $r=-.53$ e $p<.01$). O Funcionamento foi mesmo a dimensão que exibiu as correlações mais fortes, variando entre $r=-.31$ (com $p<.01$) e $r=-.53$ (com $p<.01$). No outro extremo, o risco foi a que menos se correlacionou com as polaridades, apresentado valores entre $r=-.15$ (com $p<.05$) e $r=-.28$ (com $p<.01$), e, no fundo, apenas correlações fracas.

Já relativamente às polaridades, a que mostrou ter correlações mais elevadas foi a *Coerência/Incoerência* (variando entre $r=-.28$ e $r=-.53$, com $p<.01$) e com correlações mais baixas *Controlo/Cooperação* (que varia entre $r=-.15$ com $p<.05$ e $r=-.31$ com $p<.01$).

3.2. Valor preditivo da ERSN-21 relativamente à Sintomatologia

Tal como se procedeu para o bem-estar e *distress* psicológicos, também para a sintomatologia foram realizadas análises de regressão linear múltipla *standard* e *stepwise*, as primeiras para a ERSN-21 e as segundas para as polaridades. Como tal, realizaram-se primeiramente duas regressões lineares múltiplas *standard* com o objetivo de perceber o valor preditivo da ERSN-21, enquanto escala, relativamente à sintomatologia, avaliada segundo o BSI e o CORE-OM.

No que diz respeito à análise da sintomatologia segundo o BSI constatou-se que a ERSN-21 explica 22.4% da sua variância, e isto de forma estatisticamente significativa [$R^2 = .224$, $F(24.926) = 77.433$, $p<.001$]. Pode acrescentar-se ainda que $\beta = -.473$, $t(271) = -8.800$ e $p<.001$. A descrição detalhada desta análise está presente no Quadro 19.

Quadro 19. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21 relativamente à sintomatologia - avaliada pelo BSI.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
ERSN-21	-.723	.082	-.473	-8.800	.000
<i>R</i> ²		.224			
<i>F</i>		77.433			.000

Relativamente à sintomatologia segundo o CORE-OM, a ERSN-21 explica 25.3% da sua variância, e aqui também de forma significativa [$R^2 = .253$, $F(.465) = 91.027$, $p < .001$]. Para além disto, $\beta = -.503$, $t(271) = -9.541$ e $p < .001$. Estes valores podem ser consultados no Quadro 20.

Quadro 20. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21 relativamente à sintomatologia - avaliada pelo CORE-OM.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
ERSN-21	-.015	.002	-.503	-9.541	.000
<i>R</i> ²		.253			
<i>F</i>		91.027			.000

Depois destas análises de regressão linear *standard*, foram realizadas duas análises de regressão linear múltipla *stepwise* com o objetivo de discernir quais as polaridades dialéticas que melhor predizem a sintomatologia. Assim, relativamente à sintomatologia avaliada segundo o BSI, o modelo que melhor explica a variância desta última, a 28.1%, e com significância estatística, é composto por três polaridades: *Proximidade/Diferenciação*, *Coerência/Incoerência* e *Produtividade/Lazer* [$R^2 = .281$, $F(23.944) = 36.151$, $p < .001$]. O Quadro 21 apresenta todos os dados desta análise.

Quadro 21. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialéticas relativamente à sintomatologia - avaliada pelo BSI.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
Prox.-Dif.	-2.269	.543	-.276	-4.174	.000
Coer.-Incoer.	-1.801	.459	-.246	-3.922	.000
Prod.-Lazer	-.885	.393	-.133	-2.252	.025
<i>Ra</i> ²		.281			

<i>F</i>	36.151	.000
----------	--------	------

A contribuição de cada polaridade para este modelo é: *Proximidade/Diferenciação* $\beta = -.276$, $t(271) = -4.174$ e $p < .001$, *Coerência/Incoerência* $\beta = -.246$, $t(271) = -3.922$ e $p < .001$ e *Produtividade/Lazer* $\beta = -.133$, $t(271) = -2.252$ e $p = .025$.

Por fim, na análise da variância da sintomatologia segundo o CORE-OM, o melhor modelo explicou 32.8% desta variância e, ainda, de forma estatisticamente significativa, sendo composto por cinco polaridades dialéticas: *Coerência/Incoerência*, *Exploração/Tranquilidade*, *Produtividade/Lazer*, *Prazer/Dor* e *Autoestima/Autocrítica* [$R^2 = .328$, $F(.440) = 27.381$, $p < .001$]. Esta análise encontra-se descrita no Quadro 22.

Quadro 22. Sumário do melhor modelo da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialéticas relativamente à sintomatologia - avaliada pelo CORE-OM.

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	Sig.
Coer.-Incoer.	-.038	.009	-.272	-4.197	.000
Expl.-Tranq.	-.028	.009	-.191	-2.961	.003
Prod.-Lazer	-.018	.008	-.143	-2.400	.017
Praz.-Dor	.015	.006	.120	2.346	.020
Autoe.-Autocr.	-.022	.010	-.148	-2.155	.032
<i>Ra</i> ²		.328			
<i>F</i>		27.381			.000

Cada uma das polaridades contribui da seguinte forma: *Coerência/Incoerência* [$\beta = -.272$, $t(271) = -4.197$, $p < .001$], *Exploração/Tranquilidade* [$\beta = -.191$, $t(271) = -2.961$, $p = .003$], *Produtividade/Lazer* [$\beta = -.143$, $t(271) = -2.400$, $p = .017$], *Prazer/Dor* [$\beta = .120$, $t(271) = 2.346$, $p = .020$] e *Autoestima/Autocrítica* [$\beta = -.148$, $t(271) = -2.155$, $p = .032$].

3.3. Análise de Variância Multivariada - MANOVA

Com o intuito de avaliar se indivíduos "não perturbados" apresentariam maiores níveis de Bem-estar psicológico e menores níveis de *Distress* e Sintomatologia, tendo também em consideração se os indivíduos apresentavam maior ou menor regulação das

polaridades dialéticas (e o inverso), procedeu-se à realização de uma análise de variância multivariada, ou MANOVA.

Como tal, começou por se dividir a população recorrendo ao ponto de corte de 1.70, do Índice de Sintomas Positivos, presente no BSI (Canavarro, 2007), para distinguir indivíduos com "perturbação" e "não perturbação". Depois disto, foram calculadas e utilizadas as medianas para cada polaridade dialética e criaram-se dois grupos, de modo a distinguir os indivíduos que se situam abaixo ou acima das primeiras. No fundo, para cada uma destas divisões ("perturbação" e "não perturbação") foram criados dois grupos tendo em consideração a maior ou menor regulação em cada polaridade dialética.

Verificou-se que a amostra presente neste estudo não respeita todos os pressupostos inerentes à realização desta análise, aplicando-se isto à existência de grupos constituídos por diferentes números de indivíduos, à homogeneidade da variância das matrizes (em duas polaridades - *Auto-estima/Auto-crítica* e *Controlo/Cooperação* - e ambas para os indivíduos "perturbados") e à igualdade de variâncias das variáveis (Pallant, 2007). Contudo, e segundo Pallant, a MANOVA, mesmo sendo uma análise cujos testes se baseiam na distribuição normal, é uma análise que suporta algumas violações à normalidade. Neste sentido, procedeu-se à realização da análise já que se verificou a existência de grupos com mais de 20 indivíduos e recorrendo-se à utilização do teste de *Pillai's Trace*, visto que este é uma medida mais robusta face a estes tipos de violação (Tabachnick & Fidell 2001, citados por Pallant, 2007).

Contudo, após a realização da MANOVA, e tendo em consideração o teste de *Pillai's Trace*, foi possível constatar que não se verificam diferenças significativas entre os grupos de indivíduos mais ou menos regulados, nas polaridades dialéticas. Isto pode ser visível tendo em conta que: no *Prazer/Dor*, nos "perturbados" $F(73) = 1.503$, $p=.210$, *Pillai's Trace* = .076, *partial eta squared* = .076, e nos "não pertrubados" $F(188) = 1.462$, $p=.216$, *Pillai's Trace* = .030, *partial eta squared* = .030; na *Exploração/Tranquilidade*, para os "perturbados" $F(73) = 3.099$, $p=.021$, *Pillai's Trace* = .145, *partial eta squared* = .145 e para os "não perturbados" $F(188) = 4.410$, $p=.002$, *Pillai's Trace* = .086, *partial eta squared* = .086; na *Autoestima/Autocrítica*, nos "perturbados" $F(73) = 3.043$, $p=.022$, *Pillai's Trace* = .143, *partial eta squared* = .143 e nos "não perturbados" $F(188) = 5.577$, $p<.001$, *Pillai's Trace* = .106, *partial eta squared* = .106; na *Produtividade/Lazer*, nos "perturbados" $F(73) = .810$, $p=.523$, *Pillai's Trace* = .043, *partial eta squared* = .043 e nos "não perturbados" $F(188) = 5.842$, $p<.001$, *Pillai's Trace* = .111, *partial eta squared* = .111; na

Coerência/Incoerência, nos "perturbados" $F(73) = 1.667$, $p=.167$, *Pillai's Trace* = .084, *partial eta squared* = .084 e nos "não perturbados" $F(188) = 6.154$, $p<.001$, *Pillai's Trace* = .116, *partial eta squared* = .116; na *Proximidade/Diferenciação*, nos "perturbados" $F(73) = 1.267$, $p=.291$, *Pillai's Trace* = .065, *partial eta squared* = .065 e nos "não perturbados" $F(188) = 5.694$, $p<.001$, *Pillai's Trace* = .108, *partial eta squared* = .108; no *Controlo/Cooperação*, nos "perturbados" $F(73) = 1.825$, $p=.133$, *Pillai's Trace* = .091, *partial eta squared* = .091 e nos "não perturbados" $F(188) = 2.452$, $p=.048$, *Pillai's Trace* = .050, *partial eta squared* = .050. Neste sentido, não se procedeu com a restante análise.

O Quadro 23 apresenta o resumo da análise de variância multivariada.

Quadro 23. Resumo da MANOVA.

Polaridades	<i>Pillai's Trace</i> "Perturbados"	Sig.	<i>Pillai's Trace</i> "Não Perturbados"	Sig.
Praz.-Dor	.076	.210	.030	.216
Prox.-Dif.	.065	.291	.108	.000
Prod.-Lazer	.043	.523	.111	.000
Cont.-Coop.	.091	.133	.050	.048
Expl.-Tranq.	.145	.021	.086	.002
Coer.-Incoer.	.084	.167	.116	.000
Autoe.-Autocr.	.143	.022	.106	.000

4. Comparação entre Escalas de Regulação de Satisfação de Necessidades Psicológicas relativamente ao Bem-estar e *Distress* Psicológicos e Sintomatologia

4.1. Correlações entre escalas

Fazendo recurso ao coeficiente de *Pearson*, estudaram-se as relações entre a ERSN-21, a ERSN-57 e a ERSN-CEA e o bem-estar e *distress* psicológicos e a sintomatologia. Estas correlações estão presentes no Quadro 24.

Quadro 24. Correlações entre Escalas de Regulação da Satisfação das Necessidades e Bem-estar e *Distress* Psicológicos e Sintomatologia.

Instrumento	Bem-estar (ISM)	<i>Distress</i> (ISM)	Índ. Sint. Pos. (BSI)	CORE-OM
ERSN-57	.67**	-.60**	-.53**	-.71**
ERSN-21	.45**	-.41**	-.39**	-.50**
ERSN-CEA	.44**	-.38**	-.44**	-.52**

** $p < .01$

Tendo em consideração Cohen (1988, citado por Pallant, 2007), no que diz respeito à força das correlações, pode dizer-se que as correlações obtidas são significativas e entre fortes a moderadas: -.71 (na ERSN-57) e -.38 (para a ERSN-CEA).

Tal como era esperado, verificou-se uma correlação positiva entre as três escalas de regulação da satisfação das necessidades psicológicas e o bem-estar (ERSN-57, $r = .67$; ERSN-21, $r = .45$; ERSN-CEA, $r = .44$, todas com $N = 271$) e negativa entre estas e o *distress* (ERSN-57, $r = -.60$; ERSN- 21, $r = -.41$; ERSN-CEA, $r = -.38$, $N = 271$, para todas as escalas) e a sintomatologia (na avaliação segundo o BSI, ERSN-57, $r = -.53$; ERSN-CEA, $r = -.44$; ERSN- 21, $r = -.39$; e segundo o CORE-OM, ERSN-57, $r = -.71$; ERSN-CEA, $r = -.52$; ERSN- 21, $r = -.50$, $N = 271$, para todas as escalas em ambas as análises).

Verificou-se que a escala que apresentou as correlações mais significativas com as variáveis dependentes foi a ERSN-57. Querendo isto dizer que maior regulação da satisfação das necessidades psicológicas está associada a maior bem-estar e menor *distress*, mas também o oposto, ou seja, menor regulação da satisfação das necessidades psicológicas associa-se a menores níveis de bem-estar e maiores de *distress*. Comparativamente, as restantes escalas também se relacionaram positivamente com o bem-estar e negativamente com o *distress*, mas não de forma tão forte quanto a ERSN-57.

Pode, ainda, dizer-se que com qualquer uma das escalas o bem-estar mostrou sempre correlações mais fortes do que o *distress*, e para a sintomatologia as correlações mais fortes verificaram-se na avaliação desta última segundo o CORE-OM.

4.2. Valor preditivo da ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA relativamente ao Bem-estar e *Distress* Psicológicos e Sintomatologia

Procedeu-se, também, à realização de quatro análises de regressão linear múltipla *standard*, com o objetivo de perceber se as três escalas de Regulação de Satisfação das Necessidades Psicológicas - ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA - iriam ser boas preditoras quer do Bem-estar e *Distress* Psicológicos quer da Sintomatologia, e qual a relação específica que cada uma estabelece com estes últimos.

Neste sentido, e começando por fazer referência ao Bem-estar pode dizer-se que as três escalas, conjuntamente consideradas, explicam a variância do primeiro em 45.1% e de forma estatisticamente significativa [$R^2 = .451$, $F(3,267) = 74.869$, $p < .001$]. Os resultados, na sua totalidade, são apresentados no Quadro 25.

Quadro 25. Sumário da Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21, ERSN-57e ERSN-CEA relativamente ao Bem-estar psicológico.

Escalas	β	t	Sig.
ERSN-57	.827	10.633	.000
ERSN-21	-.114	-1.465	.144
ERSN-CEA	-.096	-1.292	.197

A contribuição específica de cada uma das escalas que compõem o modelo é: ERSN-57 [$\beta = .827$, $t(271) = 10.633$, $p < .001$], ERSN-21 [$\beta = -.114$, $t(271) = -1.465$, $p = .144$] e ERSN-CEA [$\beta = -.096$, $t(271) = -1.292$, $p = .197$].

Já para o *Distress* Psicológico verificou-se que o conjunto da ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA explicam 36.8% da sua variância, e fazendo-o de forma estatisticamente significativa, tal como se observou relativamente ao bem-estar psicológico [$R^2 = .368$, $F(3,267) = 53.360$, $p < .001$]. O Quadro 26 apresenta estes resultados.

Quadro 26. Sumário da Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA relativamente ao *Distress* Psicológico.

Escalas	β	t	Sig.
ERSN-57	-.760	-9.113	.000
ERSN-CEA	.125	1.562	.120
ERSN-21	.085	1.012	.312

Assim, cada escala contribui, para a variância do *Distress*: a ERSN-57 [$\beta = -.760$, $t(271) = -9.113$, $p < .001$], a ERSN-CEA [$\beta = .125$, $t(271) = 1.562$, $p = .120$] e, por fim, a ERSN-21 [$\beta = .085$, $t(271) = 1.012$, $p = .312$].

Passando à sintomatologia, começando por fazer referência à avaliação desta última segundo o BSI, verificou-se que a sua variância é explicada, em 28.4% e de forma estatisticamente significativa, pelas três escalas de regulação de satisfação das necessidades psicológicas [$R_a^2 = .284$, $F(3,267) = 36.718$, $p < .001$]. O Quadro 27 descreve esta análise.

Quadro 27. Sumário da Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA relativamente à sintomatologia avaliada pelo BSI.

Escalas	β	t	Sig.
ERSN-57	-.517	-5.828	.000
ERSN-CEA	-.134	-1.585	.114
ERSN-21	.109	1.225	.222

O contributo destas escalas, para a explicação da variância da sintomatologia segundo o BSI é, ERSN-57 [$\beta = -.517$, $t(271) = -5.828$, $p < .001$], a ERSN-CEA [$\beta = -.134$, $t(271) = -1.585$, $p = .114$] e, por fim, a ERSN-21 [$\beta = .109$, $t(271) = 1.225$, $p = .222$].

Por fim, relativamente à sintomatologia, avaliada segundo o CORE-OM, as escalas explicam sua variância em 51.1% e de forma estatisticamente significativa [$R_a^2 = .511$, $F(3,267) = 94.972$, $p < .001$]. As contribuições individuais de cada escala são: a ERSN-57 [$\beta = -.801$, $t(271) = -10.922$, $p < .001$], a ERSN-21 [$\beta = .135$, $t(271) = 1.836$, $p = .067$] e, por último, a ERSN-CEA [$\beta = -.023$, $t(271) = -.332$, $p = .740$]. Todos os valores obtidos para esta análise estão configurados no Quadro 28.

Quadro 28. Sumário da Regressão Linear Múltipla *Standard* da ERSN-21, ERSN-57 e ERSN-CEA relativamente à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM.

Escalas	β	t	Sig.
ERSN-57	-.801	-10.922	.000
ERSN-21	.135	1.836	.067
ERSN-CEA	-.023	-.332	.740

Como pôde ser observado, é possível constatar que entre as três escalas de regulação de satisfação das necessidades psicológicas apenas a ERSN-57 apresenta uma contribuição significativa para explicar a variância do Bem-estar e *Distress* psicológicos e da Sintomatologia. Sendo a escala que apresenta as maiores e mais significativas contribuições, seria indispensável quando se pretende avaliar qualquer uma das variáveis dependentes presentes neste estudo.

Discussão e Conclusões

Este estudo, partindo de investigações anteriores com a ERSN Global (Conde & Vasco, 2012; Fonseca & Vasco, 2012; Sol & Vasco, 2012; Telo & Vasco, 2012), delimitou um conjunto de objetivos: (a) criação e aplicação de uma versão reduzida e complementar desta escala, a qual se designou de ERSN-21; (b) avaliação das capacidades psicométricas desta mesma escala; (c) compreender como se relaciona a ERSN-21 com o bem-estar, *distress* e sintomatologia; (c) avaliação do poder preditivo das polaridades dialéticas, relativamente ao bem-estar e *distress* psicológicos e à sintomatologia; (d) comparação da ERSN-21 com a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades na sua versão reduzida com cinquenta e sete itens (ERSN-57; Vasco e colaboradores, 2013) e Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA; Vasco e colaboradores, 2013), relativamente ao seu valor preditivo do bem-estar e *distress* psicológicos e sintomatologia.

Neste sentido, no que diz respeito às capacidades psicométricas da ERSN-21 verificou-se que a análise fatorial, mesmo respeitando os pressupostos estatísticos iniciais para a sua realização, não apresentou uma organização de fatores a que fosse possível atribuir sentido teórico. Este facto pode dever-se, já como referido anteriormente, à não existência de muitas inter-correlações fortes entre os itens que compõem a escala. De um ponto de vista teórico, isto também pode ser justificado tendo em conta o que o

MCP (Vasco, 2012, 2009a, 2009b) postula, ou seja, de acordo com este modelo a movimentação entre pólos de necessidades é fundamental para a capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas - a movimentação é o conceito que confere às polaridades o seu caráter dialético - o que influenciará o bem-estar e o *distress* e a sintomatologia. As polaridades dialéticas, sendo avaliadas pela ERSN-21 de forma conjunta e sendo, também, correlacionadas entre si, não se permitem uma organização de todos os itens em sete fatores. Isto pode ser apontado como uma limitação do presente estudo.

Ao nível da consistência interna, a ERSN-21 apresenta alfas de *Cronbach* que variam quanto à sua relevância. A escala total e uma das polaridades dialéticas (*Exploração/Tranquilidade*) apresentam alfas elevados, apresentando as restantes escalas valores de alfa próximos ao valor significativo. A polaridade *Prazer/Dor* apresenta-se como única exceção, evidenciando um valor de alfa muito pouco significativo. A redução dos valores do alfa de *Cronbach* para a ERSN-21, quando comparados com os valores desta mesma medida para as polaridades dialéticas obtidos pela ERSN Global, podem ser explicados por esta se tratar de uma redução, sendo então composta por um número mais limitado de itens (neste caso 21), tendo como consequência a redução dos alfas. Neste sentido, pode concluir-se que os itens desta escala se encontram a avaliar o mesmo construto, - necessidades psicológicas e polaridades dialéticas que a compõem (Vasco, 2009a, 2009b) - sem no entanto se poder afirmar isto na totalidade já que o *Prazer/Dor* não o faz. De modo a assegurar que a escala se torne mais consistentes os itens que compõem esta polaridade devem ser alvo de novo estudo e/ou reformulação.

Passando às correlações, verificou-se que estas não apresentaram valores consistentes, variando desde fracas a fortes. O *Prazer/Dor* apresentou-se, novamente, como divergente e diferente do que revelam as restantes polaridades, sendo a que apresenta as correlações mais fracas, apenas demonstrando uma correlação moderada com a escala total. As correlações mais fortes foram as encontradas entre a escala global e as diversas subescalas ou polaridades, sendo de referência como a correlação mais forte entre a escala global e a polaridade *Exploração/Tranquilidade*. Na realidade, a polaridade *Exploração/Tranquilidade* foi a que apresentou as correlações mais fortes. Esta configuração das correlações, principalmente no que diz respeito às correlações fracas exibidas pelo *Prazer/Dor*, podem ser justificadas pelo número reduzido de itens que compõem cada uma das polaridades, já que cada uma é composta por apenas três itens.

No que diz respeito ao caso particular da subescala Prazer/Dor, esta é uma polaridade sensível a reduções de itens, sendo que outras investigações verificaram diferenças nos valores apresentados para esta escala (Cadilha & Vasco 2010; Bernardo & Vasco 2011; Calinas & Vasco, 2011; Fonseca & Vasco, 2011; Guerreiro & Vasco, 2011; Rodrigues & Vasco, 2010; Rucha & Vasco, 2011 e Conde & Vasco, 2012), sendo uma polaridade, e os itens que a compõem, que necessita de novos estudos e investigação. Assim, não se verificaram correlações fortes entre as diversas polaridades dialéticas, - estas foram moderadas - apenas as correlações entre as polaridades e a escala total foram fortes, não esquecendo a exceção apresentada pelo *Prazer/Dor*.

Relativamente à primeira hipótese colocada, e neste sentido no que diz respeito às correlações entre a ERSN-21 e o bem-estar e *distress* psicológicos e a sintomatologia, esta só foi parcialmente confirmada. Tendo-se verificado, efetivamente, que a ERSN-21 e as polaridades que a compõem se correlacionam de forma significativa com as variáveis dependentes. Estas correlações mostraram-se inseridas nas três forças de correlação - fracas, moderadas e fortes - e no sentido esperado, positivas relativamente ao bem-estar e negativas em relação ao *distress* e sintomatologia. No que diz respeito ao bem-estar e ao *distress* psicológicos as correlações mostraram-se entre fracas e moderadas, sendo que a polaridade que evidenciou as correlações mais elevadas foi a *Proximidade/Diferenciação*. O facto de estas correlações apresentarem valores de correlações entre fracos a moderados pode dever-se ao pequeno número de itens que constituem cada subescala. Contudo, constata-se que maior regulação da maioria das polaridades dialéticas está associada a maior bem-estar e menor *distress*, mas também o oposto, se verifica, que menor regulação das polaridades associa-se a menores níveis de bem-estar e maiores de *distress*. Obtendo resultados semelhantes a Cadilha e Vasco (2010), Bernardo e Vasco (2011), Calinas e Vasco (2011), Fonseca e Vasco (2011), Guerreiro e Vasco (2011), Rodrigues e Vasco (2010), Rucha e Vasco (2011) e Conde e Vasco (2012).

As correlações com a sintomatologia apresentaram correlações mais diversificadas, correlacionando-se de forma mais significativa segundo a avaliação efetuada desta variável segundo o CORE-OM, e as dimensões que o constituem. As polaridades dialéticas que evidenciaram as correlações mais fortes com a sintomatologia foram a *Proximidade/Diferenciação*, *Coerência/Incoerência* e *Autoestima/Autocrítica*.

Verificou-se que a polaridade *Prazer/Dor* não apresenta correlações significativas com as variáveis dependentes, exibindo mesmo uma relação inversa com o bem-estar e o

distress e a sintomatologia. Isto pode dever-se ao facto dos indivíduos não compreenderem na totalidade os itens que compõem a ERSN-21, sugerindo isto que os itens do *Prazer/Dor* devem ser alvo de novos estudos.

Falando na segunda hipótese colocada, que se relaciona com o valor preditivo da ERSN-21 e das suas polaridades relativamente ao bem-estar e *distress* psicológicos e à sintomatologia, verificou-se que esta escala e as polaridades possuem uma capacidade preditiva relativamente a estes últimos, confirmando-se esta hipótese. De forma mais específica, e no que diz respeito às polaridades dialéticas, as que se revelaram mais preditoras do bem-estar foram a *Exploração/Tranquilidade*, a *Coerência/Incoerência*, a *Produtividade/Lazer* e o *Prazer/Dor*. As polaridades *Exploração/Tranquilidade* e *Produtividade/Lazer* obtidas neste estudo como sendo boas preditoras do bem-estar replicam, em parte, os resultados obtidos por Conde (2012). Para o *distress*, as mais preditoras foram a *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer*, *Prazer/Dor* e *Coerência/Incoerência*. Aqui, as polaridades de *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Coerência/Incoerência* também replicam o que foi encontrado no estudo de Conde (2012). Por fim, para a sintomatologia, primeiro avaliada pelo BSI as polaridades mais preditoras revelaram ser a *Proximidade/Diferenciação*, a *Coerência/Incoerência* e a *Produtividade/Lazer*, e segundo o CORE-OM foram a *Coerência/Incoerência*, a *Exploração/Tranquilidade*, *Produtividade/Lazer*, *Prazer/Dor* e *Autoestima/Autocrítica*. Como tal, verificou-se que ambas as avaliações da sintomatologia possuem em comum duas polaridades dialéticas - *Coerência/Incoerência* e *Produtividade/Lazer*. O resultado obtido pela *Coerência/Incoerência* como preditora do BSI replica o que obtiveram Faria e Vasco (2011).

Por último, no que diz respeito à comparação de grupos, e às duas hipóteses formuladas baseadas nesta última, pretendia-se verificar se indivíduos "perturbados ou não perturbados" iriam evidenciar níveis superiores de regulação das polaridades dialéticas e indivíduos "perturbados" revelariam níveis inferiores de regulação das polaridades dialéticas e, ainda, que indivíduos com maior regulação das polaridades dialéticas apresentariam níveis superiores de bem-estar psicológico e inferiores de *distress* psicológico e sintomatologia e indivíduos com menor regulação das polaridades dialéticas iriam apresentar níveis mais baixos de bem-estar e superiores de *distress* e sintomatologia. Contudo, estas duas hipóteses (3 e 4), não foram possíveis de ser confirmadas. E isto porque, na realização da análise de variância multivariada

(MANOVA) utilizada para comparar estes grupos de indivíduos, foi possível constatar que não se verificam diferenças significativas entre os grupos de indivíduos mais ou menos regulados, nas polaridades dialéticas. Isto em muito se deve ao tamanho da população, já que não permitiu a formação de grupos com um tamanho suficientemente significativo para serem encontradas diferenças entre os grupos e, também, devido a esta escala ser constituída por polaridades dialéticas indissociáveis, tornando mais difícil discernir a regulação dentro da polaridade.

Foi também avaliado o grau preditivo das três escalas de regulação da satisfação das necessidades psicológicas, consideradas variáveis independentes neste estudo, sobre as variáveis dependentes - Bem-estar e *Distress* Psicológicos e Sintomatologia. Neste sentido, constatou-se que a escala que melhor explica a variância de cada um destes três foi a ERSN-57, sendo a única a apresentar relações estatisticamente significativas. Pode, então, concluir-se que qualquer utilização psicoterapêutica não pode deixar de utilizar um instrumento que seja constituído unicamente pelas necessidades psicológicas, quer no seu formato de sete e quer em catorze, e sempre que objetivos mais específicos ou seja pretendida uma avaliação mais exata e precisa, uma complementaridade de escalas deve ser utilizada.

Existem algumas limitações que podem ser apontadas ao presente estudo. Uma das limitações prendeu-se com o número de testes utilizado, sendo extenso, pode ter exercido alguma influência no tamanho da amostra recolhida. Uma outra limitação deve-se à não utilização das variáveis demográficas, sendo que estudos futuros podem utilizá-las para estabelecer distinções no que diz respeito à regulação da satisfação de necessidades psicológicas, como por exemplo faixas etárias, níveis de escolaridade ou sexo. O facto de os dados serem lançados em plataforma *online*, o que pode condicionar a atenção e concentração no momento de resposta, já que não há forma de assegurar que não existem distrações e também não assegurando o contornar de tentativas de distorção dos resultados, como por exemplo *faking bad* ou *faking good*. E, também, o facto da amostra populacional recolhida ser de conveniência, não se tornando representativa.

Estudos futuros deveriam, ainda, centrar-se na continuação da investigação relativa aos itens que compõem a polaridade dialética *Prazer/Dor*, apostando na reformulação destes itens ou na criação de novos, visto que é visível a incompreensão dos indivíduos em valorizar a importância desta polaridade para o seu funcionamento, e incompreensão gera uma reação de não entendimento total dos itens desta subescala. Acabando por ter significância para a psicoterapia já que esta deve ter como um objetivo a clarificação do

que significa esta polaridade, e a existência de dor adaptativa e desadaptativa, sendo esta uma questão referida em investigação anterior (Conde, 2012).

Olhando e atendendo a todas as características demonstradas pela ERSN-21 e as relações que estabeleceu quer com o bem-estar e *distress* psicológicos e a sintomatologia, quer com as outras escalas de Regulação de Satisfação das Necessidades Psicológicas, é importante referir que o recurso e utilização em psicoterapia de uma escala que é composta pelos conjuntos de polaridades dialéticas, avaliando-as de forma simultânea e indissociável, não serão tão vantajosos. E isto porque, em algumas instâncias o facto de se avaliar os pólos dialéticos de forma conjunta e obrigatória, não permite discernir com segurança uma maior ou menor capacidade de regulação, já que ambas as necessidades psicológicas são consideradas, os indivíduos podem estar regulados num dos pólos mas desregulados no outro, e esta escala não permite aceder a relação que se estabelece entre estas. Para além disto, mostra sempre uma relação e predição mais fraca e menor que a ERSN-57 com as variáveis dependentes, fazendo com que esta última seja sempre imprescindível para a avaliação no processo terapêutica. Por outras palavras, não será viável a substituição de uma escala que avalie as necessidades psicológicas de forma individual, quer se fale nas catorze quer se fale no agrupamento de sete, pela ERSN-21, já que a primeira é mais preditiva de bem-estar e *distress* psicológicos e da sintomatologia, e permite uma avaliação mais fina e específica das particularidades e perfil específico de cada indivíduo, para ser trabalho em psicoterapia.

Neste seguimento, a ERSN-21, para a psicoterapia, pode, no entanto, ser uma mais-valia no sentido em que poderá servir como um instrumento de "triagem", ao ser aplicada numa fase inicial do processo terapêutico de modo a fornecer ao psicólogo informação e um perfil geral da capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas, definindo quais os conjuntos de polaridades dialéticas se encontram mais ou menos regulados, e tendo em consideração o que for obtido, passar à aplicação de uma das escalas que avalie as necessidades psicológicas (nas suas catorze necessidades), de modo a ser possível compreender especificidades de interações.

Para além disto, não deixam de existir outros contributos importantes a referir. A iniciativa de criação de uma escala que se propõe avaliar não as catorze nem as sete necessidades psicológicas, mas sim os conjuntos de polaridades dialéticas deve ser valorizada, já que colocou um foco na importância do funcionamento e comportamento conjunto das polaridades, enquanto formas do pensamento dialético, tentando contribuir

para a compreensão do funcionamento psicológico. Outro contributo a mencionar prende-se com o facto de se pretender desenvolver uma escala que tenha uma utilização psicoterapêutica, de modo comparativo à ERSN Global, de modo a ser complementar ou, em determinadas circunstâncias, substituir esta última, devido à sua extensão, já que podem ocorrer circunstâncias e momentos em que seja necessário o recurso a um instrumento mais reduzido e de mais fácil resposta e aplicação.

Com este estudo verificou-se que a regulação das necessidades psicológicas ou das suas polaridades dialéticas é fundamental para o experienciar de bem-estar psicológico e "evitar" o *distress* e a sintomatologia. Confirmando-se o que é afirmado por Faria e Vasco (2011), é a desregulação das polaridades dialéticas que está na origem de perturbações. E assim, tal como o MCP (Conceição & Vasco, 2005; Vasco, 2009a; Faria & Vasco, 2011; Vasco, 2012) estabelece, o objetivo de qualquer intervenção terapêutica deve ser ajudar os pacientes a ajudar-se, numa tentativa de os tornar mais conscientes das suas próprias necessidades e da sua capacidade de regulação da satisfação das mesmas, com vista a promover o bem-estar psicológico.

Referências Bibliográficas

- Basseches, M. (2005). The development of dialectical thinking as an approach to integration. *Integral Review*, 1, 47-63.
- Bernardo, F., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidades psicológicas de proximidade e autonomia: Relação com bem-estar e mal-estar psicológicos* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4998>
- Berking, M., Holtforth, M. G. & Jacobi, C. (2003). Reduction of incongruence in inpatient psychotherapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 86-92. doi:10.1002/cpp.357
- Blatt, S. (2008). *Polarities of experiences: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology and the therapeutic process*. Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/11749-000
- Cadilha, N., & Vasco, A. B. (2010). *Regulação da satisfação das necessidades de prazer e dor: Relações com o bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/2690>
- Calinas, L. & Vasco, A. B. (2011). *Regulação da satisfação das necessidades de exploração e tranquilidade: relações com o bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Conde, E. & Vasco, A. B. (2012). *Dialéctica de Polaridades de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas: Relações com o Bem-estar e Distress Psicológicos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Conceição, N. & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do *self* como um boi para um palácio: Perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-73.

Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N. L., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D. E., MacDonald Glenn, L., Hudspeth, T., Mahoney, D., Mc-Cahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Rizvi, S. A. T., Rizzo, D. M., Simpatico, T., & Snapp, R., (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-Being. *Ecological Economics*, 61, 267–276. doi:10.1016/j.ecolecon.2006.02.023

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, No. 4, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–66.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, No. 3, 542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, No. 2, 276-302.

Duarte-Silva, M. E., & Novo, R. F. (2002). *Inventário de Saúde Mental: Versão portuguesa do MHI*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Documento não publicado).

Epstein, S. (1993). Emotion and self-theory. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. Guilford: New York.

Faria, J., & Vasco, A. B. (2011). *Needs necessarily needed: A guide for clinical decision-making*. Comunicação apresentada na 27.^a Conferência da *Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Crossing the divide: SEPI's unique place in bridging the science-practice gap*, Washington, DC, EUA.

Fonseca, T., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de controlo/cedência: Relação com bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4868>

- Fonseca, J. & Vasco, A. B. (2012). *Relação entre a Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas, Funcionamento Esquemático e Alexitimia* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (1981/2007). *Psicologia* (7.^a ed.) (D. R. Silva et al., Trans.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Guerreiro, D., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de auto-estima/auto-crítica: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4960>
- Grawe, K. (2006). *Neuropsychotherapy: how the neurosciences inform effective psychotherapy*. Hove: Routledge.
- Keyes, C. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 2, 121-140.
- Keyes, C. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, No. 3, 539–548. doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Murray, H. A. (1938/2008). *Explorations in personality* (70th anniversary ed.). New York: Oxford University Press.
- Novo, R. F. (2004). *O Bem-Estar subjectivo no contexto da saúde mental em adultos e idosos*. Comunicação apresentada no II Congresso Hispano-Português de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Lisboa, Portugal.
- Pallant, J. (2005). *Spss survival manual: A step by step guide to data analysis using spss for windows (version 12)*. Crows Nest, Australia: Allen & Unwin.

Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doença*, 2 (1), 77-99.

Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45, 5, 536–545.

Rodrigues, C., & Vasco, A. B. (2010). *Necessidade psicológica de coerência/incoerência: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/6061>

Rucha, S., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de produtividade/lazer: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4991>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, No 1, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, No. 6, 1069-1081

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, No 1, 1-28

Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, No. 4, 719-727

Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K.C., & Wing, E.H. (1999). Forging macromicro linkages in the study of psychological well-being. In Ryff, C. D. & Marshall, V. (Eds.), *The self and society in aging process*, New York, NY US: Springer.

Sheldon, K. M., Elliot A. J., Kim, Y. & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, (2), 325-339. doi:10.1037//0022-3514.80.2.325

Sol, A., & Vasco, A. B. (2012). *Relações entre Sintomatologia e Necessidades, Bem-estar e Distress Psicológicos* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Telo, C., & Vasco, A. B. (2012). *Relações entre a Regulação Emocional, a Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas, o Bem-estar/Distress Psicológicos e a Sintomatologia* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013, Junho 17). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032359

Vasco, A. B. (2005). A conceptualização de caso no modelo de complementaridade paradigmática: Variedade e integração. *Psychologica*, 40, 11-36.

Vasco, A. B., Faria, J., Vaz, F. M. & Conceição, N. (Maio, 2010). *Adaptation, disorder and the therapeutic process: Needs or emotional dysregulation?*. Comunicação apresentada na “XXVI Annual Conference: One or many sciences for Psychotherapy Integration: What constitutes evidence?”. Florença, Itália.

Vasco, A. B., Faria, J., Vaz, F. M. & Conceição, N. (Maio, 2010). *Adaptation, disorder and the therapeutic process: Needs or emotional dysregulation?*. Comunicação apresentada na “XXVI Annual Conference: One or many sciences for Psychotherapy Integration: What constitutes evidence?”. Florença, Itália.

Vasco, A. B. & Vaz-Velho, J. (Maio, 2010). “*The integrative essence of seven dialectical needs polarities*”. Comunicação apresentada na “XXVI International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration”. Florença, Itália.

Vasco, A. B. (Julho, 2009a). *Regulation of needs satisfaction as the touchstone of happiness*. Comunicação apresentada na “16th Conference: European Association for Psychotherapy”. Lisboa, Portugal.

Vasco, A. B. (Novembro, 2009b). *Sinto, logo também existo!*. Comunicação apresentada no “III Seminário Espaço S, Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções”. Cascais, Portugal.

Vasco, A. B. (20 de Abril de 2012). *Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em psicoterapia*. Comunicação apresentada no I Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses – Afirmer os Psicólogos – Lisboa.

Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1973). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Academy of Management and Proceedings*, 514-520.

Wolfe, B. (2005). *Understanding and treating anxiety disorders: An integrative approach to healing the wounded self*. Washington, DC US: APA. doi:10.1037/11198-000

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Journal of Adult Development*. 17, 110-119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y

Anexos

Anexo A

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas
composta por 57 itens (ERSN-57)

Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas - 57
(ERSN-57; Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira,
Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-
Conceição, 2013)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.

2. Prefiro que sejam sempre os outros a decidir.

3. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).

4. Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.

5. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.

6. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.

7. Sinto-me amado(a) e acarinhado (a) por uma ou mais pessoas.

8. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.

9. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.

10. Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.

11. Não deixo que a minha mão direita saiba o que a esquerda faz.

12. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.

Protegido por Direitos de Autor

13. Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).

14. Estou sempre muito satisfeito comigo próprio(a).

15. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.

16. Tenho dificuldade em desfrutar da vida.

17. Não há nada a aprender com as dores da vida.

Protegido por Direitos de Autor

18. Não sou capaz de fazer nada sem primeiro ouvir a opinião dos outros.

19. É humano chorar a perda de alguém que amamos.

20. As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.

21. Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.

22. O melhor é evitar pensar nos problemas da vida.

23. Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.

Protegido por Direitos de Autor

24. Sinto-me constrangido e inibido em mostrar as minhas opiniões aos outros.

25. Sinto que consigo tirar prazer da vida.

26. Experiencio paz de espírito.

27. Sou sempre igual a mim próprio(a), sem contradições.

28. Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.

29. Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.

Protegido por Direitos de Autor

30. Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.

31. Consigo suportar situações de desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.

32. Considero-me auto-suficiente, os outros não me fazem grande falta.

33. Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.

34. Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre emoções contraditórias.

Protegido por Direitos de Autor

35. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).

36. Estou sempre a necessitar de muita estimulação e novidade na minha vida.

37. Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.

38. A coisa mais importante da vida é conseguir estar sem fazer nada.

39. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.

40. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.

Protegido por Direitos de Autor

41. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.

42. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.

43. Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.

44. Faço tudo o que seja necessário por um momento de prazer.

45. Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.

46. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.

47. No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.

48. Recorro a todos os meios para evitar ser criticado(a).

49. Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.

50. Sinto orgulho na pessoa que sou.

51. Sinto que tenho uma certa calma interior.

52. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.

53. É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.

54. A coisa mais importante da vida é o trabalho e a produtividade.

55. É essencial, em todas as situações, ter controle sobre os outros.

56. Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.

57. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.

Composição das Subescalas ERSN-57

Escala	Subescala	Itens	Itens de Validade
Prazer/Dor	Prazer	9, 16R, 25	44
	Dor	10R, 19, 31, 40	17
Proximidade/Diferenciação	Proximidade	6R, 7, 13R	18
	Diferenciação	4R, 24R, 37	32
Produtividade/Lazer	Produtividade	12, 52, 57	54
	Lazer	15, 20, 56	38
Controlo/Cooperação	Controlo	21, 28, 39	55
	Cooperação	30, 33, 41	2
Exploração/Tranquilidade	Exploração	5, 8, 42	36
	Tranquilidade	26, 35, 51	22
Coerência/Incoerência	Coerência	43, 45, 49	27
	Incoerência	23, 34, 53R	11
Auto-Estima/Autocrítica	Auto-Estima	3, 47, 50	14
	Autocrítica	1, 29, 46	48

R= Itens invertidos

Anexo B

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas
composta por Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-
CEA)

Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas -
Cenários Emocionalmente Ativadores (ERSN-CEA; Vasco, Ferreira,
Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013)

Seguidamente apresentam-se situações que representam vivências possíveis ao longo da vida. Leia atentamente cada um dos cenários propostos, tente colocar-se em cada um deles, imaginando-se da forma mais vívida possível.

Ao responder, assinale o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo. Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

Posteriormente, responda às questões que lhe são apresentadas em cada um dos cenários.

1. O meu parceiro terminou a relação comigo. Sinto-me triste e ressentido(a), como se ficasse um vazio pelo término da nossa relação. Acho que é natural entristecer-me face à perda de alguém tão significativo para mim e acredito que chorar esta perda ajudar-me-á a ultrapassar e fechar este capítulo da minha vida.

2. É fim de ano, altura de fazer um balanço daquilo que sou e daquilo que fiz. Ao fazer esta reflexão percebo que não poderia ser de outra maneira e sinto-me satisfeito com a pessoa que sou.

3. Apesar da semana ter sido bastante trabalhosa e ter trabalho pendente consigo relaxar e divertir-me no fim-de-semana.

4. Depois de doença prolongada e causadora de sofrimento de um ente querido, que requereu de mim muita dedicação, ele veio a falecer. Compreendo e aceito que me

posso sentir triste pela perda e ao mesmo tempo aliviado(a) pelo fim do sofrimento do meu ente querido.

5. É-me proposta a realização de uma tarefa muito importante e para a qual me sinto motivado(a) e capaz. São designados outras pessoas para trabalhar nessa mesma tarefa. Considero importante colaborar com as pessoas envolvidas e vejo vantagens em partilhar pontos de vista para que o projecto se concretize.

6. Num jantar de família, em que estamos todos a debater sobre um assunto, sou capaz de expressar a minha opinião, o que penso sobre esse assunto, mesmo sabendo que há outras pessoas que tem uma opinião diferente da minha.

7. Estou a entregar-me à actividade que me dá mais prazer e sinto-me bem.

8. Depois de um dia rotineiro, gosto de ir para um local que conheça, apreciando a calma interior e a sensação libertadora de estar a olhar e contemplar o que me rodeia.

9. Tenho um projecto importante entre mãos. Ao fim de vários meses a trabalhar nele, consegui concluí-lo. Sinto-me útil e satisfeito(a) comigo mesmo(a), pois consegui produzir algo importante e significativo.

10. Apercebo-me que fui mal sucedido(a) numa tarefa que tenho vindo a desempenhar. Este é um acontecimento inesperado e que me faz sentir triste. Como tal, é natural que partilhe esta notícia com as pessoas que sei que gostam de mim e se preocupam comigo.

11. Decido ir viajar para um local que há muito tempo pretendia conhecer. Antes da viagem se realizar, é natural que me informe sobre locais e factos importantes para que a viagem corresponda às minhas expectativas.

12. Numa conversa com amigos, em que me dão uma opinião sobre o meu comportamento, sou capaz de reconhecer e aceitar as críticas que me são feitas e reconhecer quais os aspectos em que posso melhorar, pensando que posso aproveitar esses aspectos para me tornar melhor pessoa.

13. Um amigo fala-me de uma actividade que praticou e da qual gostou. Não tenho conhecimento sobre esta actividade e nunca experimentei. Tendo em conta o que o meu amigo me contou, fiquei curioso/a e decidi ir experimentar.

14. Quando num grupo de amigos fazem comentários sobre a pessoa que sou, penso sobre a minha vida e concluo que estou satisfeito(a) pelo facto de ser, em muitos aspectos, a pessoa que desejei ser.

Após cada um dos cenários:

- Quão emocionalmente activado(a) se sentiu ao colocar-se no cenário proposto?

0 – Nada activado

1 – Pouco activado

2 – Moderadamente activado

3 – Muito activado

4 – Totalmente activado

- Quão característico é da minha pessoa?

0 – Nada característico

1 – Pouco característico

2 – Moderadamente característico

3 – Muito característico

4 – Totalmente característico

Protegido por Direitos de Autor

Constituição das subescalas da ERSN-CEA

Subescalas	Itens
Prazer	7
Dor	1
Proximidade	10
Diferenciação	6
Produtividade	9
Lazer	3
Controlo	11
Cooperação	5
Exploração	13
Tranquilidade	8
Coerência	14
Incoerência	4
Auto-estima	2
Auto-crítica	12

Anexo C

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas
composta por 21 itens (ERSN-21)

Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas - 21
(ERSN-21; Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição,
2013)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1. Ser capaz de me entristecer quando alguém de quem gosto me magoa contribui para ser capaz de me alegrar quando me elogiam.

2. Mesmo gostando de procurar actividades novas, também sou capaz de apreciar o que já tenho na minha vida.

3. Dado que reconheço a naturalidade de cometer erros ocasionais, não me sinto insatisfeito(a) comigo mesmo(a) quando tal acontece.

4. Sentir-me útil também depende da capacidade para me envolver totalmente nas minhas actividades de lazer.

5. Ainda que por vezes sinta distância entre o que sou e o que desejo ser, tal não faz com que deixe de me sentir eu próprio.

6. Continuo a sentir-me próximo das pessoas que gostam de mim, mesmo que elas não estejam de acordo com algumas das minhas opiniões.

7. Sinto que não necessito de controlar tudo e todos, mesmo quando trabalho em grupo para alcançar objectivos comuns.

8. Sinto que quando evito entristecer-me face a situações desagradáveis não consigo alegrar-me plenamente face às que são agradáveis.

9. Sou tão capaz de trabalhar produtivamente naquilo que faço como permitir-me relaxar no meu tempo de lazer.

10. Sou tão capaz de partilhar harmoniosamente momentos com as pessoas que me amam e acarinham como de decidir livremente como vivo a minha vida.

11. Sou tão capaz de apreciar o que foge à rotina como o que é habitual na minha vida.

12. Tanto vejo vantagens em assumir o controlo em determinadas situações como em deixar que sejam os outros a controlar.

13. Entendo que conhecer as minhas ocasionais limitações é tão importante como conhecer as minhas qualidades.

14. É natural que, por vezes, haja inconsistência entre aquilo que sinto, penso e faço.

15. Sou tão capaz de apreciar a tranquilidade associada ao que me é conhecido como a excitação associada a novas experiências.

16. Sou tão capaz de apreciar momentos em que estou com as pessoas que se interessam e preocupam comigo, como sou capaz de apreciar momentos em que estou sozinho(a).

17. Chorar é tão natural como rir.

18. Quando surgem problemas vejo benefícios em aceitar a ajuda de outros e tal facto não faz com que deixe de sentir que controlo a minha vida.

19. Tanto me sinto competente nas tarefas que desempenho como me sinto livre no meu tempo de lazer.

20. Mesmo quando me fazem críticas sou capaz de continuar a valorizar a pessoa que sou.

21. As diferenças entre o que sou e o que desejo ser não ameaçam o meu sentido de identidade.

Protegido por Direitos de Autor

Constituição das subescalas da ERSN-21

Subescalas	Itens
Prazer-Dor	1, 8 e 17
Proximidade-Diferenciação	6, 10 e 16
Produtividade-Lazer	4, 9 e 19
Controlo-Cooperação	7, 12 e 18
Exploração-Tranquilidade	2, 11 e 15
Coerência-Incoerência	5, 14 e 21
Auto-estima-Auto-crítica	3, 13 e 20

Anexo D

Quadros da Consistência Interna da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas com 21 itens (ERSN-21)

Consistência Interna da polaridade Prazer/Dor

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Prazer-Dor	α sem o Item Prazer-Dor	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
1. Ser capaz de me entristecer quando alguém de quem gosto me magoa contribui para ser capaz de me alegrar quando me elogiam.	4.82	.207	.096	.309	.846
8. Sinto que quando evito entristecer-me face a situações desagradáveis não consigo alegrar-me plenamente face às que são agradáveis	4.95	.116	.306	-.049	.865
17. Chorar é tão natural como rir.	6.31	.153	.220	.286	.846

Consistência Interna da polaridade Proximidade/Diferenciação

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Prox.-Dif.	α sem o Item Prox.-Dif.	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
6. Continuo a sentir-me próximo das pessoas que gostam de mim, mesmo que elas não estejam de acordo com algumas das minhas opiniões.	6.92	.443	.498	.492	.838
10. Sou tão capaz de partilhar harmoniosamente momentos com as pessoas que me amam e acarinham como de decidir livremente como vivo a minha vida.	5.97	.411	.544	.547	.834
16. Sou tão capaz de apreciar momentos em que estou com as pessoas que se interessam e preocupam comigo, como sou capaz de apreciar momentos em que estou sozinho(a).	6.74	.429	.488	.533	.836

Consistência Interna da polaridade Produtividade/lazer

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Prod.-Lazer	α sem o Item Prod.-Lazer	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
4. Sentir-me útil também depende da capacidade para me envolver totalmente nas minhas actividades de lazer.	6.00	.325	.738	.346	.842
9. Sou tão capaz de trabalhar produtivamente naquilo que faço como permitir-me relaxar no meu tempo de lazer.	5.39	.504	.529	.418	.840
19. Tanto me sinto competente nas tarefas que desempenho como me sinto livre no meu tempo de lazer.	5.82	.620	.370	.611	.831

Consistência Interna da polaridade Controlo/Cooperação

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Contr.-Coop.	α sem o Item Contr.-Coop.	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
7. Sinto que não necessito de controlar tudo e todos, mesmo quando trabalho em grupo para alcançar objectivos comuns.	6.03	.316	.444	.323	.843
12. Tanto vejo vantagens em assumir o controlo em determinadas situações como em deixar que sejam os outros a controlar.	6.05	.391	.315	.231	.846
18. Quando surgem problemas vejo benefícios em aceitar a ajuda de outros e tal facto não faz com que deixe de sentir que controlo a minha vida.	6.28	.292	.480	.453	.838

Consistência Interna da polaridade Exploração/Tranquilidade

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Explo.-Tranq.	α sem o Item Explo.-Tranq.	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
2. Mesmo gostando de procurar actividades novas, também sou capaz de apreciar o que já tenho na minha vida.	6.60	.550	.780	.652	.833
11. Sou tão capaz de apreciar o que foge à rotina como o que é habitual na minha vida.	6.05	.699	.618	.563	.834
15. Sou tão capaz de apreciar a tranquilidade associada ao que me é conhecido como a excitação associada a novas experiências.	6.30	.635	.690	.592	.834

Consistência Interna da polaridade Coerência/Incoerência

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Coer.-Incoer.	α sem o Item Coer.-Incoer.	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
5. Ainda que por vezes sinta distância entre o que sou e o que desejo ser, tal não faz com que deixe de me sentir eu próprio.	6.46	.598	.225	.543	.834
14. É natural que, por vezes, haja inconsistência entre aquilo que sinto, penso e faço.	6.33	.148	.825	.232	.846
21. As diferenças entre o que sou e o que desejo ser não ameaçam o meu sentido de identidade.	6.40	.579	.251	.615	.831

Consistência Interna da polaridade Autoestima/Autocrítica

Item	Média do Item	Correlação Item-Total Autoes.-Autoc.	α sem o Item Autoes.-Autoc.	Correlação Item-Total ERSN	α sem o Item ERSN
3. Dado que reconheço a naturalidade de cometer erros ocasionais, não me sinto insatisfeito(a) comigo mesmo(a) quando tal acontece.	4.66	.471	.458	.488	.836
13. Entendo que conhecer as minhas ocasionais limitações é tão importante como conhecer as minhas qualidades.	7.24	.319	.643	.465	.840
20. Mesmo quando me fazem críticas sou capaz de continuar a valorizar a pessoa que sou.	6.04	.529	.333	.618	.832